

ZERO WASTE

SJI-Tielt/7 TBZ



ZERO WASTE betekent:

Zero Waste Week is een milieucampagne om de hoeveelheid afval die op stortplaatsen terechtkomt te verminderen.

Het is een niet-commerciële campagne om middelen en methoden te demonstreren om afval te verminderen, steun te kweken bij de gemeenschap en bewustzijn te creëren voor het toenemende probleem van afval en vervuiling in het milieu.

Dit jaar gaat deze week (in België) door van 12-18 mei 2025 en dit om ons “goesting” te laten krijgen in duurzaam en klimaatvriendelijk consumeren en leven.

1 Tips om voedselverspilling tegen te gaan:

1.1 Plan je maaltijden

- Maak een weekmenu en een boodschappenlijstje.
- Koop alleen wat je echt nodig hebt.

1.2 Wees slim met bewaren

- Zet producten die sneller bederven vooraan in je koelkast.
- Controleer regelmatig wat er nog in huis is.
- Gebruik luchtdichte dozen of zakjes om voedsel langer vers te houden.

1.3 Let op houdbaarheidsdata

- "THT" (Tenminste Houdbaar Tot) betekent vaak dat je het nog veilig kunt eten na de datum, als het er nog goed uitziet en ruikt.
- "Te gebruiken tot" (TGT) betekent: beter niet meer eten na de datum.

1.4 Kook creatief met restjes

- Maak soepen, stoofpotjes, salades of wokgerechten met wat je nog hebt liggen.
- Overrijp fruit? Perfect voor smoothies of cake.
- Oud brood? Maak croutons, paneermeel of wentelteefjes.

1.5 Porties beter inschatten

- Kook niet te veel, zeker bij pasta of rijst.
- Gebruik een weegschaal of maatbeker als hulpmiddel.

1.6 Vries in wat je niet direct nodig hebt

- Portioneer restjes en vries ze in voor later.
- Vries ook brood, kaas of overgebleven saus in.

1.7 Gebruik alles van het product

- Schil groenten dun, gebruik ook stelen en bladeren (bijv. van broccoli of wortelloof).
- Maak bouillon van groenteschillen en kipkarkassen.

1.8 Kook "op datum"

- Maak gerechten met producten die bijna vervallen.
- Een "op te maken"-bakje in je koelkast kan hierbij helpen.

2 Creatieve restverwerkingsrecepten

2.1 Recepten van Celine en Clarence

2.1.1 Mini - worstenbroodjes

Ingrediënten

- 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg (of plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid)
- 1 blikje kleine knakworstjes
- 1 eidooier (voor het bestrijken)
- Mosterd of ketchup (optioneel, voor extra smaak)
- Sesamzaadjes of maanzaadjes (optioneel, voor bovenop)

Bereidingswijze

- 1 **Verwarm de oven** voor op 200°C (boven- en onderwarmte) of 180°C (hete lucht).
- 2 **Laat de knakworstjes uitlekken** en dep ze droog met keukenpapier.
- 3 **Rol het bladerdeeg uit** (of gebruik losse plakjes) en snijd het in kleine rechthoekjes, groot genoeg om een knakworstje in te wikkelen.
- 4 **(Optioneel):** Smeer een klein beetje mosterd of ketchup op het deeg voordat je het worstje erin rolt.
- 5 **Leg een knakworstje** op een stukje bladerdeeg en rol het deeg eromheen. Druk de naden goed aan.
- 6 **Leg de rolletjes** op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 7 **Klop de eidooier** los en bestrijk de worstenbroodjes ermee voor een mooie glans.
- 8 **(Optioneel):** Bestrooi met sesamzaadjes of maanzaadjes.
- 9 **Bak de mini worstenbroodjes** in de oven in ongeveer 15-20 minuten goudbruin en gaar.

Tips

- Serveer ze warm als snack, hapje of op een feestje!
- Je kunt ze ook invriezen (voor of na het bakken) en later opwarmen.



2.1.2 Kabeljauw met erwtjes en wortel in een vissausje met puree

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 kabeljauwfilets (ongeveer 150-200 g per stuk)
- 200 g diepvrieserwtjes
- 2 wortels, geschild en in dunne plakjes gesneden
- 500 g aardappelen (voor de puree)
- 200 ml visbouillon (of 1 visbouillontablet met 200 ml water)
- 1 eetlepel margarine
- 1 eetlepel bloem
- Zout en peper naar smaak
- 250 ml room

Bereidingswijze

Aardappelpuree maken:

- Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
- Kook de aardappelen in gezouten water in ongeveer 15-20 minuten gaar.
- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met een stamper.
- Voeg een eetlepel boter en een scheutje melk of slagroom toe, en maak de puree luchtig. Breng op smaak met zout en peper.

Groenten koken:

- Breng een pan met water aan de kook en voeg de wortelschijfjes toe. Kook ze in 5-7 minuten gaar.
- Voeg de diepvrieserwtjes toe en kook nog 2-3 minuten mee. Giet de groenten af en zet opzij.

Vissausje maken:

- Smelt de boter in een middelgrote pan op middelhoog vuur.
- Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak deze 1-2 minuten totdat het geurt.
- Strooi de bloem over de boter en bak dit kort al roerend om een roux te maken.
- Voeg langzaam de visbouillon toe terwijl je blijft roeren, zodat er geen klonten ontstaan.
- Voeg de slagroom toe en laat het geheel een paar minuten zachtjes koken totdat de saus dikker wordt.
- Breng de saus op smaak met zout, peper en een beetje citroensap.

Kabeljauw bereiden:

- Verhit een beetje olie of boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kabeljauwfilets 3-4 minuten per kant, of totdat ze mooi goudbruin en gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.

Samenstellen:

- Verdeel de aardappelpuree over twee borden.
- Leg de gebakken kabeljauwfilets bovenop de puree.
- Schep de gekookte wortels en erwten ernaast.
- Lepel de romige vissaus over de vis en groenten.
- Garneer eventueel met verse dille of peterselie voor extra smaak.

Tips

- Maak een boodschappenlijstje
- Gebruik alle vis



2.1.3 Smoothie

Ingrediënten

- Diepvriesfruit (eigen keuze)
- Fruitsap of Multi vruchtensap

Bereiding

Doe fruitsap en het bevroren fruit bij elkaar, mix en serveer



2.2 Recepten van Jana en Joyce

2.2.1 Mini-pesto/hamrollen

Ingrediënten

- 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg (of plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid)
- 1 potje pesto, ham en pijnboompitten
- 1 eidooier (voor het bestrijken)

Methode

- 1 **Verwarm de oven** voor op 200°C (boven- en onderwarmte) of 180°C (hete lucht).
- 2 **Rol het bladerdeeg uit** (of gebruik losse plakjes) en snijd het in kleine rechthoekjes, groot genoeg om een knakworstje in te wikkelen.
- 3 **Smeer pesto** over de rolletjes
- 4 **Bak de pijnboompitten** goudbruin
- 5 **Leg stukje ham + ev. wat rucola + pijnboompitten** op een stukje bladerdeeg en rol het deeg eromheen. Druk de naden goed aan.
- 6 **Leg de rolletjes** op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 7 **Klop de eidooier** los en bestrijk de worstenbroodjes ermee voor een mooie glans.
- 8 **Bak de mini-rollen** in de oven in ongeveer 15-20 minuten goudbruin en gaar.



2.2.2 Wok met scampi's en groentjes

Ingrediënten

- 1zak sojascheuten
- 213g erwten
- 1tomaat
- 3 wortels
- 1 ui
- 7 champignons
- 350 gram Griekse pasta
- 475 Scampi's

Methode

- 1 **Marineer de scampi's** kort in een beetje sojasaus, knoflook en eventueel wat gember.
- 2 **Verhit de wok** met de olie op hoog vuur.
- 3 **Bak de scampi's** snel (1 à 2 minuten per kant) tot ze roze zijn. Haal ze uit de wok en zet opzij.
- 4 **Voeg de ui en knoflook toe** aan de wok en roerbak kort.
- 5 **Doe de wortel en paprika erbij** en wok 2-3 minuten (wortel heeft iets meer tijd nodig om zachter te worden).
- 6 **Voeg courgette, erwten en tomaat toe.** Roerbak nog 2 minuten. De groenten mogen n nog een beetje knapperig blijven.
- 7 **Voeg de rijst toe** en meng alles goed.
- 8 **Giet de sojasaus en oestersaus** erbij. Roerbak nog even stevig door.
- 9 **Doe de scampi's terug** in de wok en meng alles. Proef en kruid af met peper en
- 10 eventueel een beetje chili.
- 11 **Serveer direct**

Tips

- Zorg er voor dat je koelkast op 4C° staat.
- Maak een boodschappenlijst



2.3 Recepten van Emma en Tessa

2.3.1 Spaghetti met restjes

Ingrediënten

- Rest gevogeltegehakt
- 1 sjalot
- Boter
- Look
- Resten courgette
- Resten wortel



Methode

Pel en snipper het sjalotje en de look fijn.

Schil de wortel en snij in fijne reepjes of rasp grof.

Snij de courgette in halve maantjes.

Spaghetti koken:

Breng een grote pot gezouten water aan de kook en kook de spaghetti al dente volgens de verpakking. Giet af en bewaar een beetje kookvocht.

Groenten en gehakt bakken:

Verhit wat olijfolie in een grote pan.

Fruit het charlottje en de look glazig op middelhoog vuur.

Voeg het vogelgehakt toe en bak rul.

Voeg daarna de wortel en courgette toe. Roerbak enkele minuten tot ze lichtjes zacht zijn.

Tomatensaus toevoegen:

Giet het blik tomatenblokjes erbij.

Breng op smaak met peper, zout en eventueel Italiaanse kruiden.

Laat de saus 10-15 minuten zachtjes pruttelen.

Alles samenbrengen:

Meng de spaghetti door de saus. Voeg indien nodig een beetje kookvocht toe om alles mooi te binden.

2.3.2 Havermoutpannenkoeken

Ingrediënten

- ¼ l melk
- 1 zakje vanillesuiker
- 30 g suiker
- 150 g havermout
- 1 ei

Methode

- 1 Maal de havermout fijn tot meel (als je gewone havermout gebruikt) met een blender of keukenmachine.
- 2 Meng het havermoutmeel, bakpoeder en zout in een kom.
- 3 Klop het ei los met de melk en roer door het droge mengsel. Voeg eventueel honing of suiker toe voor een zoetere smaak.
- 4 Laat het beslag 5 minuten staan zodat het iets dikker wordt.
- 5 Verhit een beetje olie of boter in een pan op middelhoog vuur.
- 6 Giet kleine hoopjes beslag in de pan en bak 2–3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn.



2.4 Recepten van Shana en Shanaya

2.4.1 Wraps met Gehakt (simpel en smaakvol)



Ingrediënten (voor 4 wraps)

- 300 g rundergehakt
- 4 wraps
- 1 ui, fijngesneden
- 2 wortels, geraspt (optioneel, voor extra frisheid)
- 1 teen knoflook, fijngehakt (optioneel)
- 2 eetlepels olie
- Peper en zout naar smaak
- 1 handje rucola of sla
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- Saus naar keuze (bijv. knoflooksaus, mayonaise of yoghurt)

Methode

- 1 **Bak het gehakt** rul in een pan met olie. Voeg de fijngesneden ui (en knoflook) toe en bak mee.
- 2 **Voeg de geraspte wortel** toe en bak kort mee. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 **Verwarm de wraps** kort in een droge pan of magnetron.
- 4 **Vul de wraps:** schep wat gehaktmengsel in het midden, voeg rucola toe, strooi Parmezaanse kaas erover en eventueel een lepel saus.
- 5 **Rol de wraps op** en serveer meteen.

2.4.2 Gehaktballetjes met wortelpuree

Ingrediënten (voor 4 personen)

Voor de wortelpuree:

- 600 g aardappelen
- 400 g wortelen
- 50 ml melk
- 30 g boter
- Peper, zout, nootmuskaat

Voor de gehaktballetjes:

- 400 g gemengd gehakt (rund/varken)
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 kleine ui, fijn gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst (optioneel)
- Peper, zout



Methode

1 Wortels en aardappels koken:

- Schil de aardappelen en wortels en snijd in stukjes.
- Kook ze samen in ruim water met een beetje zout, ongeveer 20 minuten tot ze zacht zijn.

2 Gehaktballetjes maken:

- Meng in een kom het gehakt met het ei, paneermeel, gesnipperde ui, knoflook, peper, zout en eventueel mosterd.
- Rol kleine balletjes van het mengsel (ongeveer zo groot als een walnoot).

3 Gehaktballetjes bakken:

- Verhit een beetje olie of boter in een pan.
- Bak de balletjes op middelhoog vuur rondom bruin en gaar in ongeveer 8-10 minuten.

4 Wortelpuree maken:

- Giet de aardappelen en wortels af.
- Voeg melk en boter toe.
- Stamp tot een smeuïge puree.
- Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

5 Serveren:

- Schep de wortelpuree op borden.
- Leg er een paar gehaktballetjes bovenop.

2.5 Recepten van Ine en Jette

2.5.1 Eenvoudige vissoep

Ingrediënten:

- 500 gram witte vis (bijvoorbeeld kabeljauw, heilbot of tong), in stukjes
- 2 wortels, geschild en in dunne plakjes
- 2 stengels selderij, in dunne plakjes
- 1 prei, gewassen en in ringen gesneden
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 liter visbouillon (zelfgemaakt of uit een blokje)
- 1 laurierblad
- 1 theelepel gedroogde tijm (optioneel)
- 1-2 theelepels currypoeder (afhankelijk van hoe intens je de smaak wilt)
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie (ter garnering)
- 1 zak sojascheuten

Methode

1 Voorbereiding van de groenten:

Was en snijd de wortels, selderij, prei, ui en knoflook zoals hierboven beschreven.

2 Fruit de ui en knoflook:

Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en fruit deze 2-3 minuten tot ze zacht en geurig zijn.

3 Voeg de currypoeder toe:

Strooi het currypoeder over de ui en knoflook en bak dit 1-2 minuten mee. Dit helpt de specerij te ontpoppen en zorgt voor een diepe smaak.

4 Voeg de groenten toe:

Voeg de wortels, selderij en prei toe en bak deze 2-3 minuten mee, zodat ze wat zachter worden en de smaken zich goed vermengen.

5 Voeg de bouillon toe:

Giet de visbouillon in de pan en breng het geheel aan de kook. Voeg het laurierblad en de tijm (indien gebruikt) toe. Laat de soep 15-20 minuten zachtjes koken, totdat de groenten gaar zijn.

6 Vis toevoegen:

Snijd de vis in stukjes en voeg deze toe aan de soep. Kook de soep nog 5-7 minuten, totdat de vis gaar is.

7 Sojascheuten bakken:

Bak de sojascheuten in een pan met boter en voeg ze toe als versiering aan de soep.

8 Op smaak brengen:

Breng de soep op smaak met zout en peper. Proef of je nog extra currypoeder wilt toevoegen, afhankelijk van hoe sterk je de curry-smaak wilt hebben.

9 Serveren:

Verwijder het laurierblad en de tak van tijm (indien gebruikt). Serveer de soep in diepe borden of kommen en garneer met fijngehakte peterselie.

Variaties

- Voor een romigere versie kun je een scheutje kokosmelk toevoegen, wat goed samengaat met de currysmaak.
- Je kunt de soep ook afmaken met een beetje citroensap voor een frisse toets.

Smakelijk!



2.5.2 Spaghetti met scampi, kruidenkaas, paprika en wortel

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 200 g spaghetti
- 200 g scampi (gepeld en schoongemaakt)
- 100 g kruidenkaas (zoals Boursin of Philadelphia kruiden)
- 1 rode paprika
- 2 wortels
- 1 teentje knoflook (optioneel)
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper en zout
- Verse peterselie (optioneel, voor afwerking)



Methode

- 1 **Kook de spaghetti** volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, maar bewaar een kopje kookwater.
- 2 **Snij de groenten:**
 - Paprika in reepjes of blokjes snijden.
 - Wortel schillen en in dunne plakjes of reepjes snijden (je kan ze ook raspen voor snellere garing).
- 3 **Bak de groenten:**
 - Verhit de olijfolie in een grote pan of wok.
 - Voeg de paprika en wortel toe en bak 5-7 minuten tot ze beetgaar zijn.
 - Voeg eventueel fijngehakte knoflook toe voor extra smaak.
- 4 **Bak de scampi:**
 - Voeg de scampi toe bij de groenten.
 - Bak 2-3 minuten per kant, tot ze mooi roze en gaar zijn.
- 5 **Voeg de kruidenkaas toe:**
 - Zet het vuur laag en voeg de kruidenkaas toe aan de pan.
 - Roer tot de kaas smelt en een romige saus vormt. Voeg indien nodig wat van het kookwater van de pasta toe om de saus wat losser te maken.
- 6 **Meng de pasta:**
 - Voeg de spaghetti bij de saus en meng alles goed.
 - Breng op smaak met peper en eventueel wat zout.
- 7 **Serveren:**
 - Verdeel over de borden en werk ev. af met fijngehakte verse peterselie

2.5.3 Snelle pizza met bladerdeeg, wortel, paprika, Kaas en Hesp

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 vel bladerdeeg
- 100 ml passata (tomatensaus)
- 1 wortel
- 1 paprika (kleur naar keuze)
- 100 g geraspte kaas (mozzarella of emmentaler)
- 100 g hesp (ham, in reepjes)
- Italiaanse kruiden (oregano, basilicum)
- Peper en zout
- Olijfolie



Methode

- 1 Oven voorverwarmen:**
Verwarm de oven voor op 200°C (boven- en onderwarmte).
- 2 Voorbereiding groenten:**
 - Schil de wortel en rasp hem grof of snijd in dunne reepjes.
 - Snijd de paprika in fijne reepjes of blokjes.
- 3 Bladerdeeg klaarmaken:**
 - Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier.
 - Prik enkele gaatjes in het deeg met een vork (zo bolt het minder op).
- 4 Beleggen:**
 - Smeer een dunne laag passata over het bladerdeeg, laat een kleine rand vrij.
 - Kruid de passata met wat peper, zout en Italiaanse kruiden.
 - Verdeel de geraspte wortel en paprika over de saus.
 - Strooi de reepjes hesp over de groenten.
 - Bestrooi royaal met geraspte kaas.
- 5 Bakken:**
 - Bak de pizza in de oven gedurende 15 à 20 minuten, tot de randen mooi goudbruin en krokant zijn en de kaas gesmolten is.
- 6 Serveren:**
 - Snijd in stukken en serveer warm.
 - Eventueel nog extra kruiden of rucola bovenop als je wil.

2.6 Recepten van Louise en Abirami

2.6.1 Aardappelpannenkoeken met groenten



Ingrediënten

- 20 gekookte, geprakte aardappelen
- Fijngehakte groenten (bijv. courgette, wortel, ui)
- 1 ei
- 2–3 eetlepels bloem
- 2 eetlepels smeerkaas (optioneel)
- Zout, peper
- Olie of boter

Methode

- Groenten versnijden, aardappelen koken, groenten stoven.
- **Mengen:** Meng de aardappelpuree met fijngesneden groenten, ei, bloem, smeerkaas, zout en peper.
- **Vormen:** Maak kleine pannenkoekjes van het mengsel.
- **Bakken:** Bak ze in olie of boter 3–4 minuten per kant tot goudbruin.
- **Serveren:** Warm opdienen.

2.6.2 Pasta ovenschotel met kippengehakt, Kiri-kaas en groenten



Ingrediënten

- 250 g pasta
- 400 g gehakt
- 300 g diepvriesgroenten
- 3–4 eetlepels smeerkaas
- Zout, peper
- Olie of boter
- 5 blokjes kiri kaas

Methode

- 1 **Pasta koken:** Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Giet af.
- 2 **Gehakt bakken:** Bak het gehakt rul in een pan met wat olie. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 **Groenten toevoegen:** Voeg de diepvriesgroenten toe en bak ze kort mee tot ze warm zijn.
- 4 **Mengen:** Roer de smeerkaas door het gehakt-groentenmengsel tot alles romig is. Kruiden.
- 5 **Ovenschotel maken:** Meng de gekookte pasta door het gehakt-groentenmengsel en schep alles in een ovenschaal.
- 6 **Kiri kaas toevoegen:** Doe 5 blokjes kiri kaas op de ovenschotel.
- 7 **Bakken:** Zet de schaal 15–20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C tot de bovenkant licht goudbruin is.
- 8 **Serveren:** Warm serveren.

2.6.3 Roomkaas-Yoghurt-Kiwi-Granaatappeltaart



Ingrediënten

- 200 g roomkaas
- 150 g Griekse yoghurt
- 2-3 kiwi's
- 1 granaatappel
- 6-8 lange vingers koekjes

Methode

- 1 **Lange vingers bodem:** Verkrumel de lange vingers koekjes tot fijne kruimels (je kunt een keukenmachine gebruiken of ze in een zak stoppen en met een deegroller breken). Verspreid de koekjeskruimels gelijkmatig over de bodem van een taartvorm of een glazen schaal. Druk ze goed aan zodat je een stevige bodem krijgt.
- 2 **Roomkaas-yoghurt vulling:** Meng de roomkaas en de yoghurt goed door elkaar in een kom tot een luchtige, gladde massa. Dit wordt de vulling van je "taart". Het mengsel moet stevig genoeg zijn, dus zorg dat je het goed roert.
- 3 **Vulling toevoegen:** Giet het roomkaas-yoghurt mengsel over de lange vingers bodem in de taartvorm. Strijk het mengsel glad zodat het een gelijkmatige laag vormt.
- 4 **Kiwi en granaatappel topping:** Snijd de kiwi in dunne plakjes en verdeel deze mooi over de bovenkant van de taart. Verdeel de granaatappelpitten er ook over, zodat je een kleurrijke en frisse topping hebt.
- 5 **Koelen:** Zet de taart voor minstens een uur in de koelkast om op te stijven. De roomkaas en yoghurt worden steviger, en de smaken trekken goed in.
- 6 **Serveren:** Snijd de taart in mooie stukken en serveer gekoeld! De taart heeft een lekkere romige vulling, met de knapperige en frisse toets van de kiwi en granaatappel.

2.7 Recepten van Camille en Rana

2.7.1 Groente- en aardappelkoekjes met toastbrood



Ingrediënten

- 2 Wortels
- 2 Aardappelen
- 1 Zoete aardappel
- Melk (klein beetje)
- Toastbroodjes

Methode

- Schil de wortels, aardappelen en zoete aardappel.
- Rasp alle groenten fijn in een grote kom.
- Verkruiemel de toastbroodjes zo fijn mogelijk en voeg toe aan de geraspte groenten.
- Giet 2 eetlepels melk erbij en meng alles goed door elkaar.
- Kruid het mengsel met peper, zout en eventueel andere kruiden.
- Vorm met je handen kleine koekjes van het mengsel.
- Verhit een beetje olie in een pan.
- Bak de koekjes aan beide kanten goudbruin en krokant.
- Serveer warm

2.7.2 Vegetarische spaghetti



Ingrediënten

- 2 Wortelen
- 1 Ajuin
- 1 Teentje look
- 1 Prei
- Tomatenblokjes
- 1 zak diepvriesgroenten
- 1 doos spaghetti

Methode

- Schil en reinig de groenten
- Snijd ze in kleine stukjes
- Stoof de Ajuin samen met de look in een kom
- Doe de andere groenten erbij en laat enkele minuten bij elkaar stoven tot ze zacht zijn
- Voeg de tomatenblokjes toe en roer door elkaar

2.7.3 Zoete aardappelwafeltjes



Ingrediënten

- 250 g zoete aardappel
- 200 ml amandeldrink of rijstdrink of haverdrink
- ½ lp. bakpoeder
- 1 lp. kokosolie
- 200 g havermeel (gemixt havermout) of boekweitmeel
- 4 eieren
- 2 lp. honing of ahornsiroop
- snuifje (zee)zout

Methode

- Was en schil de zoete aardappelen.
- Kook of stoom de zoete aardappelen beetgaar.
- Smelt kokosolie.
- Mix de zoete aardappelen met amandeldrink, bakpoeder, kokosolie, havermeel, eieren, honing en zout.
- Verhit het wafelijzer.
- Bak de wafeltjes.
- Presenteer ze op een bord met ev. wat gesmolten (fondant)chocolade erover.

TIP: je kan de wafeltjes 2 à 3 dagen bewaren in de koelkast of je kan ze ook in de diepvriezer bewaren. Steek ze voor gebruik even in de broodrooster.