

# HAVERMOUT MUFFINS MET BANAAAN

## Ingrediënten:

300 gram zelfrijzend bakmeel  
3 tl baking soda  
5 tl kaneel  
120 gram suiker  
150 gram havermout  
150 gram walnoten, grof gehakt  
snuf zout  
5 rijpe bananen (ongeveer 600 gram)  
270 ml melk  
3 ei  
120 ml zonnebloemolie  
3 tl vanille extract  
Optioneel: extra walnoten ter decoratie

2 grote kommen  
vork  
spatels of pollepels  
bakblik  
muffinvormpjes  
weegschaal

In een kom doe je alle droge ingrediënten bij elkaar: zelfrijzend bakmeel, baking soda, kaneel, suiker, havermout, walnoten en zout. Roer dit door elkaar.

Neem een andere kom voor de natte ingrediënten. Doe hier eerst de banaan in en prak die glad met een vork. Voeg melk, ei, zonnebloemolie en vanille extract toe en roer tot een egale massa. Giet dit mengsel bij de droge ingrediënten en spatel tot een egaal beslag.

Verdeel het beslag over de vormpjes, vul ze ongeveer voor voor  $\frac{3}{4}$ . Voller kan ook, maar houd er rekening mee dat dit vrij machtige muffins zijn. Ik gebruikte siliconen vormpjes zodat ze makkelijk loslaten.

Bak de havermout muffins in 18-20 minuten op 200 graden.

# Appeltaart in een kommetje

## Ingredienten:

vijf grote appels.  
Kaneelsuiker  
2 pakken bastogne koeken  
3 pakken vanille vla  
150 gram gemengde nootjes  
Klontje Boter

Schaal  
Schaaltjes  
snijplank  
schilmesjes  
lepels  
wok  
spatel

Verkruimel de bastogne tot grove kruimels.

Hak de nootjes in grove stukken.

Schil de appels en snij ze in parten. Verwijder de klokhuizen en snij de appels nu in stukken. Doe ze in een schaal.

Bak de appel in een wok met kaneelsuiker tot ze iets gaar zijn en lekker ruiken.

Doe nu in elk schaalpje een bodem koekkruimels, daarop een laagje vanille vla en daarop een laagje appel. Strooi als laatste wat nootjes er over heen.

De appel, koek en vla mag helemaal op gemaakt worden, maar het hoeft niet per sé. Probeer zelf in te schatten of er in elk schaalpje genoeg van alles zit.

# Bospaddenstoelenragout

## Ingrediënten

400 g paddestoelenmelange (schaaltje à 200 g)  
250 g champignons (bakje)  
2 sjalotten  
3 takjes verse platte peterselie  
50 g ongezouten roomboter  
60 g tarwebloem  
125 ml verse slagroom  
400 ml water  
1 groentebouillontablet  
mini pasteibakjes.

Grote kom  
snijplank  
kleiner kommetje  
mes  
pan  
pollepel

Snijd de grote paddenstoelen uit de melange in stukken en de champignons in kwarten. Snipper de sjalotten. Snijd de peterselie fijn. Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalotten ca. 2 min. Voeg de paddenstoelenmelange en de champignons toe en bak ca. 7 min. tot ze slinken en vocht loslaten. Voeg de bloem toe en bak nog 1 min.

Schenk de slagroom erbij en blijf roeren tot de bloem helemaal is opgenomen. Voeg het water en het bouillontablet toe en breng al roerend aan de kook. Laat op heel laag vuur nog 5 min. koken. Roer af en toe.

Breng de ragout op smaak met peper en eventueel zout.

Zet op elk schaalpje een pasteibakje neer, en schep er een lepel ragout overheen. Probeer de ragout netjes te verdelen over alle bakjes en bestrooi met de peterselie.

# Supersnellsimpele Kokosmacronen.

## Ingrediënten

500 gram geraspte kokos.

400 gram suiker.

5 eieren.

Honing.

Grote kom

bakblik

bakpapier

weegschaal

Meng de kokos en de suiker.

Meng de eieren er doorheen met wat honing, en mix alles goed.

(Mag best met je handen.)

Draai kleine balletjes van het mengsel en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Het moeten er in totaal ongeveer vijftig worden.

Misschien heb je meer dan één bakplaat nodig.

Bak ze ongeveer 12 minuten in de oven.

## HELDERE CHAMPIGNONSOEP

2 uien  
800 gram (kastanje)champignons  
3 teentjes knoflook  
2theelepels tijm  
5 (groente)bouillon tabletten  
4 eetlepels olijfolie  
3 liter water  
zout en versgemalen peper

soeppan  
snijplank  
mes  
knoflookpers  
pollepel  
schalen

Pel de ui en snij hem in kleine stukjes. Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes (grote champignons snij je eerst in tweeën).

Doel de olijfolie in een soeppan en zet die op middelhoog vuur. Als de olijfolie heet is voeg je de ui toe. Bak die vijf minuten. Pers aan het einde de knoflook uit en voeg die toe.

Voeg dan de champignons en de tijm toe. Bak het geheel voor ongeveer 7 minuten.

Voeg het water, en de bouillon tabletten toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 3 minuten koken.

Breng de soep op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

## Bladerdeegvariatie

2 Pakken bladerdeeg  
blikje kleine knakworst  
pak ham  
chili saus  
Pak salami  
kruidenkaas  
geraspte kaas  
blikje ananas  
ei  
Mosterd

Allerlei  
snijplank  
mes  
bakblik  
bakpapier  
inspiratie

Voor de creatieve geest.

Kijk naar je ingrediënten, en verzin allerlei verschillende bladerdeeg hapjes. Als je het niet meer weet, heeft Christian vast nog wel ideeën. Misschien kan je ook wel ingrediënten van andere recepten gebruiken. Wel even vragen of dat mag, natuurlijk.

Ze bakken ongeveer 20 minuten.