

CONFITUUR: MANGO MET APPEL



Ingrediënten: 300 g rijpe mango – 300 g appelen – 200 g confituursuiker (maxi Fruit 3:1)

Bereiding:

De avond vooraf:

- Mango schoonmaken, de pit verwijderen en in kleine stukjes snijden.
- In een ruime kookpot doen samen met 200 g confituursuiker.
- Goed roeren en 1 nacht laten rusten.

Confituur maken:

- Schil de appelen en snijd ze in kleine stukjes.
- Meng ze onder het mango-suikermengsel.
- Breng aan de kook.
- Als het goed doorkookt 4 minuten laten koken.
- Van het vuur nemen en in de confituurpotten scheppen, het deksel en dadelijk opdraaien en laten afkoelen.

Variatie:

Vervang appelen door peren.

EENVOUDIGE KOEKJES



Ingrediënten: 100 g zachte toegelaten margarine – 75 g bruine kandisuiker – 170 g bloem

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in een ruime kom.
- Kneed tot een vast deeg met de hand.
- Rol tot een worst, wikkel in folie en laat 1 uur rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd van de rol koekjes van een dikke halve centimeter.
- Leg de plakjes op een bakplaat (ingevet of gebruik bakpapier of een bakvel).
- Bak ze in 15 minuten tot ze licht bruin worden.
- Haal uit de oven, neem ze van de bakplaat, leg op een rooster en laat ze afkoelen.

Variatie:

Gebruik witte suiker of bloemsuiker.

MUESLI



Ingrediënten: 250 g havermoutvlokken – 150 g boekweitvlokken – 100 g sesamzaadjes – 50 g zachte toegelaten margarine of olie – 6 eetlepels ahornsiroop

Bereiding:

- Verwarm de oven op 180°C.
- Neem een ruime ovenschaal en vet deze in met olie.
- Meng havermoutvlokken met boekweitvlokken en sesamzaadjes.
- Verwarm de margarine tot deze vloeibaar is en roer hieronder de ahornsiroop.
- Giet dit mengsel bij de granen en meng goed.
- Doe het granenmengsel in de ovenschaal en bak gedurende 15 tot 20 minuten tot de granen mooi bruin gebakken zijn. Om de 5 minuten alles omscheppen.
- Laat afkoelen.

Variatie:

Havervlokken vervangen door andere graanvlokken.

Bewaren:

De Muesli kan je 2 tot 3 weken in een goed afgesloten doos of bokaal bewaren.