

## Koffiepudding



**Nodig:** 4 eetlepels maïszetmeel - 4 eetlepels suiker - 4 dl sojadrink (natuur) - 2 eetlepels sterke koffie

**Bereiding:**

- Meng het maïszetmeel met de suiker en voeg al roerend 3 eetlepels sojadrink toe.
- Breng de rest van de melk aan de kook, voeg de sterke koffie toe en de aangemengde maïszetmeel.
- Laat even doorkoken.
- Doe de pudding in puddingkommetjes.
- Laat afkoelen (eventueel in de koelkast).

**Variaties:**

Sojadrink vervangen door andere lactosevrije drank.

**- koffiepudding met banaan**

Pel een kleine banaan en snijd deze in plakjes. Leg de plakjes banaan op de bodem van het puddingkommetje.

Bereid de koffiepudding en schenk deze over de plakjes banaan.

**- koffiepudding met gemalen kokos.**

Meng 2 eetlepels gemalen kokos door de nog warme koffiepudding of strooi de kokos als afwerking op de pudding.

## Appel-rozijnenstrudel



**Nodig:** 2 langwerpige vellen zuivelvrij kant-en-klaar bladerdeeg (van een rol) - 2 eetlepels (riet)suiker - 1 theelepel kaneel – 400 g appel (geschikt voor taart), in kleine stukjes – 80 g sultanarozijnen - 1 ei

**Bereiding:**

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vet een bakplaat in, of gebruik een bakvel.
- Ontdooi het bladerdeeg (indien nodig).
- Roer de suiker en het kaneelpoeder in een kommetje door elkaar.
- Strooi 2 theelepels van het suiker-kaneelmengsel over een van de bladerdeegvellen.
- Doe hierop de helft van de appelstukjes, verdeel ze over de helft van het bladerdeegvel.
- Strooi de helft van de rozijnen hierover.
- Rol nu het bladerdeeg netjes op.
- Doe nu hetzelfde met het andere deegvel (2 theelepels suiker-kaneelmengsel, de appelstukjes en de rozijnen).
- Rol op.
- Leg de strudels met de naad naar beneden op de ingevette bakplaat.
- Klop het ei licht en bestrijk de strudels met het geklopt ei.
- Bestrooi de strudels met het overgebleven suiker-kaneelmengsel.
- Bak de strudels 20 minuten, of tot ze lichtbruin zijn. Laat ze dan 10 minuten staan voordat je ze aansnijdt.

## Wortel-chilisoep



**Nodig:** 6 wortelen - 1 ui - 1 preiwit - 1 chilipeper (wil je graag pikant, dan 2 pepers) - Indische kruidenmengeling (optioneel) - 1 eetlepel olijfolie - groentebouillonblokje (zonder lactose) - enkel blaadjes verse salie - een scheutje kokosmelk of kokosroom - 1 L water

**Bereiding:**

- Maak de groenten schoon en snijd in stukken.
- Verwarm een eetlepel olie in een kookpot.
- Haal de pitjes uit de chilipeper; voeg de gesneden peper(s) bij de groenten.
- Voeg een eetlepel kruiden en de salie toe.
- Doe alles bij de olie en stoof goed aan.
- Voeg een bouillonblokje toe en zet de groenten onder water.
- Laat een 15 – 20 minuten doorkoken.
- Mix de soep en werk af met kokosmelk of kokosroom.