

VLEESBROODJE VAN KIP



Ingrediënten: 1 dubbele kipfilet – geutje haverdrink – ei-, gluten- en melkvrij paneermeel – margarine zonder melk en zonder sojabonen – peper en zout

Bereiding:

- Maal de kipfilet fijn in een blender.
- Roer er paneermeel onder. Als het gehakt te vast is kan er een beetje haverdrink bij om het smeüiger te maken.
- Kruid met peper en zout.
- Vorm hiervan een broodje. Tip: het gehakt plakt nogal, maak je handen vochtig dan kan je makkelijker een broodje vormen van het gehakt.
- Doe wat paneermeel op een bord en wentel het vleesbroodje in het paneermeel. Alles moet goed bedekt zijn met paneermeel.
- Neem een kookpot en smelt hierin de margarine.
- Bak het vleesbroodje aan, zodat er een mooie korst is aan beide kanten.
- Ze het vuur lager en stoof gaar. Voeg indien nodig een klein beetje water toe.
- Voor broodbeleg: snijd in dunne plakjes.
- Als vlees bij de warme maaltijd: snijd in dikke plakjes.

Variatie:

- Rundsbroodje: vervang de kipfilet door puur gemalen rundsvlees.
- Kalfsbroodje: vervang de kipfilet door kalfslapjes.
- In plaats van een broodje te bakken kan je ook balletjes maken.

CHOCOLADEPUDDING VAN KOKOSDRINK (4 - 5 porties)



Ingrediënten: 0,5 L kokosdrink met chocoladesmaak – 1 brikje kokosroom – 33 g maïszetmeel

Bereiding:

- Schenk een weinig kokosdrink in een kommetje, giet de rest van de kokosdrink in een kookpot, voeg hierbij de kokosroom en breng aan de kook.
- Schep het maïszetmeel in het kommetje waar een weinig kokosdrink inzit, roer goed tot het volledig is opgelost.
- Als de kokosdrink kookt, voeg het opgelost maïszetmeel toe en laat even goed doorkoken.
- Verdeel de pudding over 4 of 5 schaaltes.

Variatie:

- Vervang de kokosdrink met chocoladesmaak door een toegelaten drink en cacaopoeder, de kokosroom door een andere toegelaten room.

MUGCAKE

(1 pers.)



Ingrediënten: 20 g zachte margarine – 15 g bruine suiker – 30 g gekocht glutenvrij koekjesmeel (tarwevrij) – 1 g xanthaangom of guargom – 1 g tarwevrij bakpoeder – 2 g eivervanger – 2 koffielepels water

Bereiding:

- Meng de eivervanger met water glad.
- Voeg hierbij bruine suiker, roer goed.
- Voeg margarine toe en meng goed onder elkaar.
- Als laatste meel, bakpoeder en gom toevoegen: roer goed. Er mogen geen brokjes zijn.
- Doe het deeg in een koffietasje en zet 1 minuut op vol vermogen in de microgolfoven.