

KOKOS-CHOCOLADEPUDDING

(6 porties)



Ingrediënten: $\frac{3}{4}$ liter kokos-chocoladedrink – 1 brikje kokosroom – 66 g maïszetmeel

Bereiding:

- Doe de kokos-chocoladedrink en de kokosroom samen in een kookpot en schep hieruit een 10 tal lepels van de kokosdrink in een kommetje.
- Meng in deze kokosdrink de 66 g maïszetmeel totdat er geen klonters overblijven.
- Breng de kokosdrink samen met de room aan de kook.
- Giet er, onder voortdurend roeren, de oplossing van de kokosdrink en het maïszetmeel onder.
- Laat dit dan nog een minuutje doorkoken terwijl je blijft roeren.
- Verdeel de pudding in tassen, glazen of kommetjes.

OVENSCHOTEL MET WORTEL, UI EN GEHAKT

(6 porties)



Ingrediënten: 1,5 kg aardappelen – 1 kg wortelen – 2 grote uien – 2 teentjes knoflook – 2 eetlepels lactosevrije boter of bakmargarine + wat extra om te bakken – 500 g rundgehakt – peper – zout – nootmuskaat – 1 lactosevrij bouillonblokje (rund) – worcestershire saus – 100 g geraspte lactosevrije kaas

Bereiding:

- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Schil de wortelen en snijd in kleine stukjes of ronde schijfjes.
- Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Kook de aardappelen gaar in licht gezouten water.
- Giet de aardappelen af, laat ze even opbloemen, stamp ze fijn en meng er de 2 lepels lactosevrije boter of margarine onder.
- Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- Kook ondertussen de wortelen in weinig water beetgaar.
- Bak de uien en de knoflook lichtbruin in een beetje vetstof.
- Voeg het gehakt hieraan toe en bak dit tot het ongeveer gaar is.
- Breng het gehakt en de uien op smaak met het verkruimelde bouillonblokje, peper, zout en worcestershire saus.
- Doe 5 eetlepels wortelnat bij het gehakt.
- Giet de wortelen af.
- Meng de wortelen door het gehakt.
- Neem een vuurvaste schotel, vet in met lactosevrije vetstof en schep het wortel-gehaktmengsel in de schotel.
- Verdeel hierover de puree en bestrooi het geheel met geraspte lactosevrije kaas.
- Zet de schotel in het midden van de voorverwarmde oven voor ongeveer 15 minuten.
- Indien gewenst kan je heel even de grillfunctie van de oven aanzetten zodat de korst mooier kleurt.

ABRIKOZENTAARTJES

(12 porties)



Ingrediënten: 12 abrikozen uit blik – 2 eieren – 250 ml sojaroomb – 2 zakjes vanillesuiker – 12 sneetjes wit of licht bruin brood – 50 g sojamargarine voor bakken en braden

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Giet de abrikozen uit het blik in een vergiet zodat het vocht weg is.
- Snijd de abrikozen in stukjes.
- Doe in een kom de 2 eieren, de sojaroomb en de 2 zakjes vanillesuiker.
- Klop dit mengsel goed los.
- Snijd de korsten van 12 sneetjes brood.
- Rol de sneetjes brood met een deegrol goed plat.
- Besmeer het brood met de margarine.
- Druk de sneetjes brood met de beboterde kant in de holtes van een muffinvorm (12 stuks).
- Schep de stukjes abrikoos in de broodbakjes.
- Doe hierover het mengsel met de sojaroomb.
- Bak de taartjes in de voorverwarmde oven van 180°C gaar in 25 minuten.

Variatie:

Je kan dit recept ook maken met appelstukjes.