

APPEL-ROZIJNENSTRUDEL



Ingrediënten: 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 onder 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) en 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.

KOFFIEPUDDING



Ingrediënten: 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 sojadrink aan de kook, voeg de sterke koffie toe en het aangemengde maïszetmeel.
- Laat even doorkoken.
- Doe de pudding in puddingkommetjes.
- Laat afkoelen (eventueel in de koelkast).

Variaties:

Sojadrink vervangen door andere plantaardige drinks.

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.

OVENSCHOTEL MET BLOEMKOOLEN EN GEHAKT

(4 pers.)



Ingrediënten: 1 grote bloemkool – 800 g aardappelen – 600 g kippengehakt – 600 ml sojadrink – 70 g sojamargarine – 8 eetlepels bloem – nootmuskaat – peper – zout
Afwerking: paneermeel

Bereiding:

- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Verdeel de bloemkool in kleine stukjes en kook in ± 15 minuten (beet)gaar.
- Verdeel het kippengehakt in een ovenvaste schotel.
- Maak een witte saus: smelt de sojamargarine en voeg geleidelijk de bloem toe. Laat even drogen op het vuur en voeg dan geleidelijk 400 ml sojadrink en wat kookvocht toe tot je een vaste saus bekomt.
- Maak een puree van de aardappelen met de overige sojadrink, nootmuskaat, peper en weinig zout.
- Schep de bloemkool op het gehaktmengsel en giet de witte saus over de bloemkool.
- Dek dit af met de aardappelpuree.
- Bestrooi met paneermeel.
- Zet onder de grill voor een bruin korstje.