

Tiramisutaart

Ideaal voor verjaardagen en geboortefeesten of gewoon op zondagnamiddag!

BEREIDING

1. Snij met een broodmes lange vingers op dezelfde hoogte als je taartvorm. Houd de restjes opzij, die gebruik je voor de bodem.
2. Dip de vingers in de koffie en zet ze rechtop tegen de rand van de springvorm. Leg nu de bodem zo vol mogelijk met de restjes. Eventueel kan je ze zo snijden dat ze passen. Lepel er ook wat koffie over.
3. Klop drie eierdooiers met de helft van de suiker en de mascarpone schuimig. Klop ook de slagroom lobbige en meng door het dooiermengsel. Roer niet te lang, maar zorg wel dat het een mooi geheel wordt.
4. Klop het eiwit met de rest van de suiker en zout. Meng het eiwit in twee porties door het roommengsel. Giet de helft in de vorm en beleg met lange vingers. Lepel er weer wat koffie over. Herhaal tot je vorm bijna vol is. Werk de bovenkant af met de rest van het mascarponemengsel. Strijk mooi egaal glad. Laat minstens 4 uur (of een hele nacht) in de koelkast staan om op te stijven.
5. Bestrooi vlak voor het opdienen met cacaopoeder.

INGREDIËNTEN

VOOR 6 PERSONEN:

- 1 doos lange vingers
- eierdooiers en eiwit van 3 eieren
- 60 g suiker
- 250 g mascarpone op kamertemperatuur
- 125 ml koude slagroom
- snuifje zout
- 250 ml espresso, afgekoeld
- 50 g cacaopoeder
- springvorm van 19 cm diameter

TIP:

Als er geen kinderen van eten, kan je ook wat amaretto in de koffie doen.



'Happy Moments', Sofie Dumont, Lannoo, € 26,99



Weetjes over watermeloen

Watermeloen dankt zijn prachtige rode kleur aan de stof 'lycopeen' die je ook terugvindt in tomaten. Een antioxidant met een geweldige positieve impact op onze gezondheid. Rauw bevat watermeloen zelfs meer lycopene dan tomaten. Maar wist je ook dit al over watermeloen?



- 1 De eerste geregistreerde watermeloen oogst vond bijna 5.000 jaar geleden plaats in Egypte en is afgebeeld in Egyptische hiërogliefen op muren van hun oude gebouwen. Watermeloenen werden vaak in de graftombes van koningen gelegd om hen in het hiernamaals te voeden.
- 2 Watermeloen bestaat voor 92% uit water. Vroege ontdekkingsreizigers gebruikten watermeloenen dan ook als veldfles.
- 3 Een watermeloen doet er ongeveer 90 dagen over om te groeien, van planten tot oogsten. De zwaarste watermeloen staat op naam van de Amerikaan Chris Kent. De meloen woog 159 kg. Het record dateert van 2013.

Oesterzwammen op hun best



BonMush brengt sinds 2020 veggie en vegan producten zoals plantaardige salades, charcuterie, worsten en burgers op de markt. Hun missie? Vegetarisch en plantaardig eten toegankelijk maken. Alle producten van het Belgische bedrijf worden gemaakt op basis van duurzame, lokaal geteelde oesterzwammen. Die oesterzwammen zijn afkomstig uit de kweekstallen van de sociale tewerkstellingsplek 'De Kromme Boom' in het Oost-Vlaamse Oostakker. Daar kweken

de bewoners van de woon- en leefgemeenschap kwalitatieve bio-oesterzwammen. Die bevatten de zogezegde 'vijfde smaak': umami. Je kan er dus heel erg makkelijk vlees, gevogelte of vis mee nabootsen. De producten van BonMush zijn verkrijgbaar bij Colruyt, Spar, Okay, Albert Heijn en Delhaize.

Verfrissend erwtenmuntsoepje

Het perfecte hapje of voorgerecht op een warme zomerdag.

BEREIDING

1. Fruit de ui en de knoflook in wat olijfolie.
2. Voeg 300 gram erwten, 600 ml groentebouillon, 10 gram munt en 10 gram basilicum toe.
3. Laat 20 minuten doorkoken.
4. Haal de pot van het vuur en voeg 150 gram erwten, 10 gram munt en 10 gram basilicum toe.
5. Mix de soep, giet ze door een zeef en laat afkoelen.
6. Werk het erwtenmuntsoepje af met een scheutje kokosroom en een blaadje basilicum.

INGREDIËNTEN

- 1 ui (in ringen)
- 1 teen look (geplet)
- 300 + 150 gram fijne diepvrieserwten
- 600 ml groentebouillon
- 10 + 10 gram verse basilicum
- 10 + 10 gram verse munt

Afwerking

- kokosroom
- Thaise basilicum



'Onze smaken van Zuid-Frankrijk', Stefanie Van Haudenhove, Stichting Kunstboek, € 35

De magie van bevroren bananen

IJsroom met slechts één ingrediënt? Bevroren bananen die je mixt in een blender of keukenmachine kunnen een zoete, gezonde vervanger voor roomijs vormen. Ook handig voor wie allergisch is voor zuivel, vegan leeft of glutenvrij eet. Doe er wat pindakaas of stukjes chocolade in voor een extra toets.



Gepofte lotuszaden

Met deze Karma Bites kan je eenvoudig gezonder snacken. Karma Bites zijn gepofte zaadjes van de waterlelie. De zaadjes van Karma Bites worden geoogst op boerderijen in het oosten van India. De zaadjes worden na de bloei tegen het eind van de zomer geoogst en gedroogd in de zon. Door de gedroogde zaadjes te roosteren kan je ze poffen, net als popcorn. Iedere bite is met liefde gedoopt in een verrukkelijke laag van vurige peri peri, intense Japanse wasabi of zoete karamel.

Karma Bites, gepofte lotuszaadjes € 2,95, bij Oil & Vinegar



ROLL VAN BERTRAND MET WITLOOF & SPEK (BBQ)



INGREDIËNTEN

- 2 Bertrand-pensen
- 4 stronken witlof
- 16 plakjes gerookt ontbijtspek
- béarnaise

Witloof en witte pens, maar dan helemaal anders.

BEREIDING

1. Zet een ruime pan water op het vuur en breng het water aan de kook.
2. Maak de stronken witlof schoon (snij eventueel de uiteinden eraf en verwijder de buitenste bladeren).
3. Doe, als het water kookt, de stronken witlof in de pan en kook ze 5 minuten.
4. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken en afkoelen op keukenpapier.
5. Snij de stronken witlof over de lengte middendoor en druk er nog wat vocht uit. Doe hetzelfde met de Bertrands. Wikkel vervolgens om iedere halve stronk en halve worst vier plakjes gerookt ontbijtspek.
6. Leg de stronken witlof en worst met spek op het indirecte deel van de BBQ.
7. Gaar de witlof en worst in spek 10 tot 15 minuten, tot het spek een mooie kleur krijgt.
8. Serveer met béarnaise.