



Wat recepten voor december

Courgette notenbrood

100 g cherrytomaatjes of handje gesneden gedroogde tomaten
2 teentjes knoflook
200 g geraspte courgette
150 g amandelmeel
2 tl bakpoeder
2 eieren
2 el pesto of 2 tl andere groene kruiden
handje ongebrande noten en/of zaden
zout en peper
100 g geitenkaas

Meng alles goed. Bak in cake/ broodvorm 30-45 min @ 180°C.

Champignon paté

2 grote dozen kastanje champignons
Goed handje walnoten
Een paar teentjes knoflook
zout en peper
Scheutje walnotenolie

Bak de champignons (bijv. in de oven).

Gooi alles in een sterke blender, evt. met wat vocht van de champignons. Bewaar in de koelkast.

Rode bieten-cocos-gember soep

Per kilo gekookte rode bieten:
1 blik cocosmelk
1 stuk fijngesneden of geraspte gember
1 teentje knoflook
zout en peper

Kook de bieten nog zachtjes met de gember en knoflook.

Afkoelen en alles in de blender, evt met meer vocht van de bieten.

Opwarmen.

Havermout-cocos koekjes

180 g havermout
70 g cocos
50 g rietsuiker
1/3 Amerikaanse 'cup' milde olijfolie OF 110 g boter/margarine
evt wat fijngesneden dadels
3 el stroop (liefst engelse "golden syrup"!)

Alles mengen (als je boter/margarine gebruikt, dat eerst smelten) . Bak +/- 20 mn @ 180°C.



Vrolijke feestdagen gewenst vanuit het Yogahuis! www.theyogahouse.nl