

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Moëkdril's

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbet's —
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

Pompoenwafeltjes

Ingrediënten: (4 pers.)

350 gr butternutpompoeen
200 gr (volkoren) bloem
2 eieren
200 gr feta
600 gr boschampionns
8 plakjes gerookte ham
2 eetlepels vloeibare
vetstof
Provençaalse kruiden



Bereidingswijze:

Schil de pompoen en snij in blokjes. Kook de blokjes gaar en giet ze af. Mix de blokjes pompoen, samen met de bloem en de eieren tot een glad mengsel. Kruid af met Provençaalse kruiden. Laat het deeg een uurtje rusten.

Verwarm de oven voor op 200°C en grill nadien de ham in de oven. Laat even afkoelen en hak de ham fijn.

Verhit wat vetstof in een pan en bak de boschampionns aan.

Snij de fetakaas in blokjes.

Bak wafeltjes van het pompoenbeslag.

Verdeel de wafeltjes over de borden, leg de champignons erbij. Strooi de fetablokjes en hesp erover en kruid af met Provençaalse kruiden.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans