

# KERST KOFFIE

## Ingrediënten

- Blokje melk chocolade
- 1 Kopje koffie
- Slagroom
- Kaneel of koekkruiden

Leg een blokje melk chocolade in je koffie kopje. Zet vervolgens 1 kopje koffie. Top af met een toefje slagroom en wat kaneel of koekkruiden!



## TIPS

*In plaats van suiker kan je gebruik maken van een minder geraffineerde vervanger zoals honing, kokosbloesem of stevia*

# APPELMOES- KANEEL CAKE

Ingrediëntenlijst:

- 150 gram suiker
- 3 eieren
- 150 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 el water
- 125 gram appelmoes uit pot
- 1 tl kaneelpoeder

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden (boven- en onderwarmte).
- Klop de eieren met de 150 gram suiker luchtig.
- Voeg het zelfrijzend bakmeel, kaneel en de appelmoes afwisselend -in delen- toe. Spatel voorzichtig door het beslag.
- Stort het beslag in een ingevette en bebloemde bakvorm
- Bak de cake in 50 minuten gaar op 180 graden (boven- en onderwarmte)



# COUSCOUS MET KIP & GROENTE

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 blokje groentebouillon
- 150 gram (volkoren) couscous
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 paprika's
- 150 gram sperziebonen
- 200 gram kipfilet
- Evt. peper/zout naar smaak

Bereidingswijze

- Kook de eieren in tien minuten hard
- Breng 250 ml water aan de kook met het blokje bouillon
- Bereidt de couscous zoals op de verpakking staat in het bouillon water
- Snipper de ui en hak de knoflook fijn
- Maak de paprika schoon en snijdt het in blokjes
- Bak de kip en kook de sperziebonen gaar
- Fruit de ui en de knoflook en schep hierna de sperziebonen hierbij
- Schip de couscous en de kip door de groente
- Pel de eieren en snijd ze in kleine partjes en leg ze op de couscous





# BOODSCHAPPEN TIPS

Eet met het seizoen mee, dat houdt in dat je groenten en fruit koop die in dat seizoen het goedkoopst zijn.

Koop ingevroren groente en fruit, of vries het zelf in als het in de aanbieding is. Dit is goedkoper en net zo lekker en gezond!

Voorkom dat je met honger naar de supermarkt gaat, zo kom je niet met impulsaankopen thuis.

Plan wat je deze week wil eten en maak een lijsjte voor de hele week.

Eet uit je eigen keuken: kijk eerst wat je in huis hebt, koop alleen wat je nog nodig hebt.

Kook zo veel mogelijk zelf en zo min mogelijk uit pakjes, pakjes bevatten vaak veel zout en suiker dit is niet goed voor je gezondheid

