

Wildpluk BINGO!

Eten kan je ook dichtbij vinden! Ga in de buurt en in het bos op zoek naar deze lekkere hapjes. Kijk aan de achterkant van deze bingokaart voor een recept en ideeën om met deze lekkere hapjes aan de slag te gaan.

Deel jouw gezonde recept en leuke foto's via
#floriadekids #groenengezondalmere

**PLUK
ALLEEN
WAT JE
ZELF OP
EET**



* controleer altijd welke noot of vrucht je hebt geplukt voordat je het op eet.

** pluk alleen op plaatsen waar het mag. Kijk hiervoor op www.wildplukwijzer.nl



**GROEN &
GEZOND
ALMERE**

STAD &
NATUUR
ALMERE
werkt aan
een groene en
gezonde stad



Wildpluk recept!

GEZONDE & PLANTAARDIGE HAVERMOUT NOTEN KOEKJES, 12 STUKS

Ingrediënten

- 50 gram gehakte noten
- 50 gram honing
- 1 appel
- 100 gram havermout
- 4 eetlepels vloeibare margarine of olie
- Theelepel bakpoeder
- Theelepel kaneel
- Snufje zout

Bereiding

1. Hak de noten grof en zet deze klaar in een apart bakje.
2. Schil en rasp de appel
3. Voeg dan de havermout, de honing en vloeibare margarine, de bakpoeder, kaneel en het snufje zout toe. Het moet een stevig, niet te plakkerig deeg zijn.
4. Meng er de noten door.
5. Laat het deeg afgedekt in de koelkast een half uur opstijven.
6. Warm de oven voor op 180 °C.
7. Bestrijk het bakblik met wat margarine.
8. Vorm van het deeg balletjes ter grootte van een walnoot en leg ze op de bakplaat. Druk ze een beetje platter.
9. Bak de koekjes in de hete oven in 15 - 18 minuten gaar en lichtbruin. Laat ze op de bakplaat afkoelen.

DEZE
KOEKJES ZIJN
HEERLIJK THUIS BIJ
EEN KOPJE THEE OF
ALS TUSSENDOORTJE
MEE NAAR
SCHOOL.

BROODJE ONKRUID? PIMP JE BROODJE KAAS MET:

Gesnipperde veldzuring
Fijngesnipperd paardenbloemblad
Fijngesnipperd paarse dovennetel

PROBEER
HET EENS EN
VUL ZO JE BROOD-
TROMMEL MET IETS
NIEUWS EN
GEZONDS!



foto door Jan Dekker



STAD &
NATUUR
ALMERE
werkt aan
een groene en
gezonde stad

