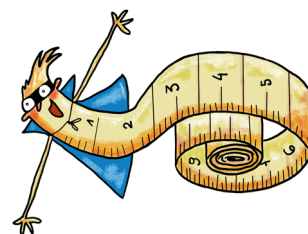


Het Museum bij jou thuis

MIJN SUPERKRACHTEN



Superhelden eten natuurlijk zelfgemaakt Krachtvoedsel!

Banaan Kurkuma Muffins

I N G R E D I E N T E N :

natte:

- x 2 of 3 bananen
- x 90 ml. kokosolie
- x een volle tl. vanille
- x 3 tl. lijnzaadmeel gemengd met 180 ml. water



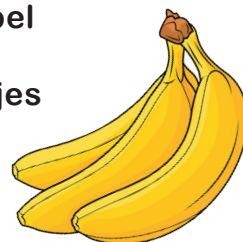
droge:

- x een volle tl. kurkuma
- x 50 gr. ongeraffineerde rietsuiker
- x 90 ml. kokosmelk
- x 300 gr. bloem
- x een kleine tl. bakpoeder
- x snuf zeezout



B E N O D I G D H E D E N :

- x een maatbeker
- x 2 kommen
- x een theelepel
- x een vork
- x cakevormpjes
- x bakplaat



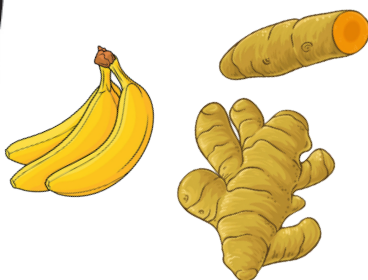
Z O D O E J E D A T :

- x Verwarm de oven voor op 180°C
- x Meng alle *droge* ingrediënten samen in een kom
- x Plet de bananen met een vork in de andere kom
- x Voeg daar de andere *natte* ingrediënten aan toe
- x Meng het *natte* beslag goed met het *droge* beslag
- x Vul de cakevormpjes, laat aan de rand 1,5cm over
- x Bak ze ± 20 minuten in de oven op 180°C

smullen!

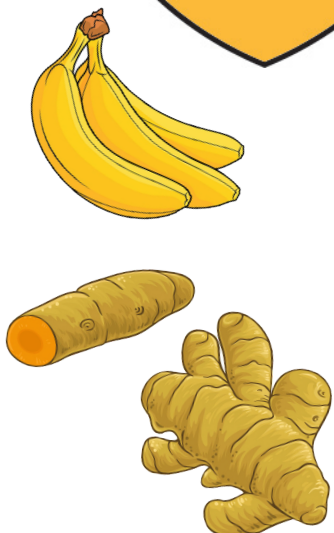
BANAAN'S SUPERKRACHTEN:

verzacht je pijn
goed voor je hart en je ogen
versterkt je botten
verbetert je stemming
ontspant je spieren
kan veranderen in:
heerlijk gezichtsmasker
bladluizenbestrijder
brandwondencreme
...en nog meer!



KURKUMA'S SUPERKRACHTEN:

ontstekingsremmend
verbetert je kennis en stemming
verhoogt je weerstand
goed voor je hart en je huid
tegen vermoeidheid
stilt je pijn
kan veranderen in:
anti-kriebel haarmasker
superpleister
verf
...en nog meer!



K U R K U M A ?

Kurkuma is een specerij dat gemaakt wordt van de wortel van de *Curcuma longa* plant. De wortels van deze plant worden gekookt en vervolgens gedroogd en vermalen.

Kurkuma wordt veel gebruikt in de Indiase keuken en smaakt een beetje bitter. De stof die kurkuma zijn gele kleur geeft heet *curcumine*.

Het is deze stof die kurkuma gezond maakt! In Azië wordt kurkuma al duizenden jaren als medicijn gebruikt. Maar je kunt het ook gebruiken als verf of voor cosmetica. Kurkuma is een echte superheld!