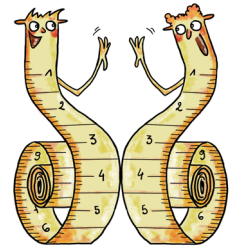


Het Museum bij jou thuis

VRIENDSCHAP



Vrienden worden met Groene Groenten!

Zachte Spinazie Koekjes

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

- x 300 gram fijngehakte spinazie uit de diepvries (ontdooid)
- x 1 kopje volle melk
- x 1 ei
- x 6 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- x 2 eetlepels bloem
- x 1/4 theelepel knoflookpoeder
- x 1/4 theelepel uienpoeder
- x snuf peper en zout
- x boter (om de ovenschaal mee in te vetten)



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

- x 2 kommen
- x een kopje
- x een eetlepel
- x een theelepel
- x een ovenschaal

Z O D O E J E D A T :

- x Verwarm de oven voor op 180°C
- x Knijp boven een kom al het water uit de ontdooide spinazie (het groene water kun je daarna weggooien)
- x Doe de uitgeknepen spinazie samen met de overige ingrediënten in de andere kom
- x Goed mengen en kneden tot je een beslag hebt
- x Neem steeds een stukje beslag tussen je handen en rol tot een balletje van ± 5 cm
- x Plaats de balletjes in een ingevette ovenschaal

Bak de spinazie koekjes ongeveer 20 minuten op 180°C
Je kunt ze serveren met wat extra kaas. Eet smakelijk!

S P I N A Z I E ?

Spinazie is erg gezond en behulpzaam.
Deze groene groente zit namelijk vol ijzer,
calcium en vitamines!
Zo zorgt spinazie voor sterkere botten,
een gezond hart, goede ogen en betere spieren.

Wat een fijne vriend!

