



Herfstfruit in een pakketje

Dit recept is afkomstig uit het boek 'Puur natuur'

ISBN: 9789077902141

Uitgeverij: Fontaine Uitgeverij

Auteur: Paule Neyrat en Jérôme Lacressonnière

Herfstfruit in een pakketje

Bereid de rozijnen voor

Doe 1 eetlepel rozijnen in een kommetje. Overgiet met lauw water en laat ze 30 minuten wellen.

Bereid de vruchten voor

Spoel kort 1 verse vijg onder de kraan. Dep hem droog, snijd de vijg in vieren en dan elk stuk doormidden. Doe de stukjes in een kom.

Schil $\frac{1}{4}$ appel en $\frac{1}{4}$ peer. Verwijder het klokhuis en snijd elk part in kleine blokjes. Doe ze bij de vijgen in de kom.

Snijd $\frac{1}{4}$ vanillestokje open en schraap de zeedjes eruit; doe ze bij het fruit.

Mak het pakketje en bak het

Verhit de oven tot 200 °C.

Laat de rozijnen uitlekken en meng ze door het fruit in de kom.

Leg een stuk bakpapier op het werkvlak. Verdeel het fruit erop en sluit het pakket hermetisch.

Leg het pakket 7 minuten in de oven.

Mak het gerecht af

Haal het pakket uit de oven, maak het open. Rasp 1 mespunt citroenschil zonder waslaag over het fruit.

Prok het licht met een vork, laat het lauw worden en dien het op.



AD __ Al deze vruchten zijn zoet van zichzelf. Ik denk niet dat er agave-siroop bij hoeft. Maar als het pakket geopend is, kun je er wat crumble over strooien, toch? Er is voldoende bij het recept voor appelbanaan (blz. 151).

PN __ Je hebt gelijk cheft! Hoe minder suiker het kind krijgt, des te beter! En ik ben het met je eens over de crumble, maar dan pas met 12 maanden. Je kunt de hoeveelheid fruit vergroten, afhankelijk van de eetlust van het kind.