

Vakantie



genieten - gezondheid - verbondenheid

dinsdag 21 juli

*vakantie is ...
... gezond en bewust leven*

Wat een brownie en chocolade fudge met de Bijbel te maken hebben? Het is **hemels** lekker 😊😊



brownie

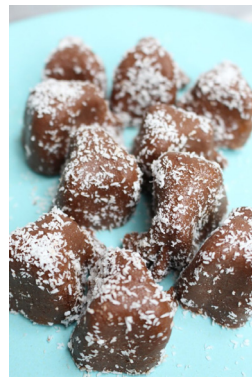
2 (zoete) appels
3 el cacaopoeder
80 gram amandelmeel
3 scheuten agavesiroop
100 gram chocoladereep
(min 70%)

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de appels tot moes. Smelt de chocolade au-bain-marie. Meng alle ingrediënten – op de gesmolten chocolade na – door elkaar. Op het laatst voeg je pas de chocolade toe. Doe alles in een cakevorm of vierkant bakblik en plaats het 20 minuten in de oven. Laat het afkoelen alvorens te gaan snijden.

chocolade fudge

250 g gekookte zwarte bonen
60 gram cacaopoeder
60 gram boter (roomboter of amandelboter)
30 gram gesmolten kokosolie (met kokosmaak of ontgeurd)
90 gram dadels ontpit

zoek
kerk in dekenaat Genk



30 ml ahornsiroop
50 gram ongezouten noten naar keuze
(bijv. walnoten, hazelnoten, amandelen etc. of een combinatie hiervan)
20 druppels vanille-extract
snufje zeezout
geraspte kokos

Maak de noten fijn in een keukenmachine, met een staafmixer of in een blender. Als je een goede blender hebt, kun je de bonen en dadels erbij voegen. Anders maak je alles apart fijn. Doe vervolgens alle ingrediënten bij elkaar en meng goed.

Doe het mengsel in een met bakpapier beklede bakvorm en laat het 2 uur opstijven in de koelkast. Je kunt er ook bolletjes van draaien en daarna door de geraspte kokos rollen.

Het is mogelijk om de fudge in te vriezen, maar misschien is het veel te lekker en blijft er niets over.

Deze vakantietip is een initiatief van **Zoekpunt**, kerkplek in Shopping 2 te Genk, met de bedoeling om ideeën uit te wisselen voor een vakantie met een zinvolle beleving, een vakantie met een ✝️. Van woensdag 1 juli tot en met zaterdag 15 augustus is er iedere dag een thema dat wordt uitgelicht. Het is ook te volgen via de Facebook-pagina @DekenaatGenk en de website dekenaatgenk.be.

MAANDAG *bezinnend wandelen*
DINSDAG *een gezond ontbijtje (link met kruiden/bloemen/vruchten die in de Bijbel voorkomen)*
WOENSDAG *een open kerk bezoeken*
DONDERDAG *quality time met de kids (leeftijd 5-10 jaar)*
VRIJDAG *opruimen in je huis en in je hoofd*
ZATERDAG *een goed boek (inkijkexemplaar en te koop in Zoekpunt en de week nadien uit te lenen)*
ZONDAG *rustdag met een inspirerende gedachte*

Zoekpunt is een kerkplek in dekenaat Genk (kerken in As, Genk, Lanaken, Maasmechelen en Zutendaal) om te ontmoeten, prikkelen, informeren en winkelen (verkooppunt van Pastoraal Informatiecentrum (de 'winkel' van Bisdom Hasselt).

verboden op de openbare weg te werpen • dekenaatgenk.be • @DekenaatGenk

