

## Amandel-perziksmoothie

Zachte fruitsoorten zoals perziken zijn perfect voor deze smoothie, als ze maar rijp zijn. En dat geldt ook voor abrikozen, pruimen, meloen, mango, bananen en bessen.

2 rijpe perziken

5 eetlepels perziksiroop

4 eetlepels gemalen amandelen

200 ml magere melk of sojamelk

2 kleine porties

**Schil** en halveer de perziken, verwijder de pitten.

**Pureer** alle ingrediënten (met een staafmixer of foodprocessor) zo fijn mogelijk.

**Schenk** dit in twee of drie glazen en serveer direct of bewaar tot gebruik in de koelkast.



**Tip:** deze smoothie kun je maken van perziken uit blik. Gebruik daarbij ook het sap. Mocht je problemen hebben met melk, vervang deze dan door fruitsap.

## Aardappelkoekjes met eiersalade

Als je denkt dat de smaak van lente-uien te sterk is, kun je die vervangen door verse bieslook. Deze aardappelkoekjes zijn heerlijk in combinatie met allerlei salades, maar ook bij gerookte vis, garnalen en dunne plakjes vlees.



1 ei

2 kleine lente-uitjes

3 takjes peterselie

1 eetlepel mayonaise

Snufje zout

Snufje peper

1 kleine aardappel

Scheut olijfolie

2 kleine porties

**Kook** het ei 8 minuten in kokend water. Laat het onder de koude kraan schrikken. Laten afkoelen.

**Hak** de lente-ui en de peterselie fijn. Pel het ei, snijd het klein en meng het met  $\frac{3}{4}$  van de ui,  $\frac{3}{4}$  van de peterselie, de mayonaise, een snufje

zout en een snufje peper.

**Schil** de aardappelen. Rasp de aardappel op een fijne rasp, spoel de geraspte aardappel niet af! Meng een snufje zout en een snufje peper en laat het in een zeef uitlekken.

**Verhit** een flinke scheut olie in en grote koekenpan. Schep 6 lepeltjes geraspte aardappel naast elkaar in de pan. Druk ze plat met de achterkant van een lepel en bak ze in een paar minuten aan beide kanten gaar, goudbruin en krokant. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

**Leg** de aardappelkoekjes op twee kleine bordjes. Verdeel de eiersalade erover en bestrooi met de achtergehouden lente-ui en peterselie.

**Tip:** de helft van de mayonaise in dit recept kun je vervangen door ongepasteuriseerde yoghurt of zure room. Zorg wel dat je alles goed mengt.