

Weegbree

Kook opdracht

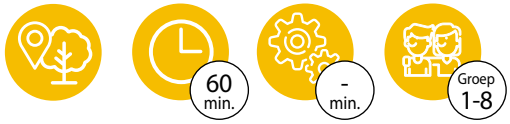
Groene pannenkoeken worden meestal met spi-nazie gemaakt voor de echte krachtpatsers. Ook leuk om ze te maken met supergezonde zelfgeplukte eetbare planten.

Recept voor 10 groene pannenkoeken

- Ga op jacht naar eetbare planten, was de blaadjes en haal de harde steeltjes eraf.
- Pureer de blaadjes met 500ml melk zo fijn mogelijk.
- Klop 2 eieren los met een snufje zout. Roer er 250g bloem doorheen en de melk met gepureerde blaadjes.
- Laat de smaak van de planten een half uur in het beslag trekken en giet dan door een zeef om de plantenresten eruit te halen.
- Bak pannenkoeken van het beslag.



Foto:sophiedumont.be



Leer het van de boswachter

Waar groen is zijn eetbare planten te vinden. Vol vitamines en mineralen. Gezond dus, als je tenminste weet welke planten je kunt eten. Pluk alleen fris uitziende jonge blaadjes, waarvan je zeker weet dat ze eetbaar zijn.



duizendblad

Bijvoorbeeld:
- brandneteltopjes (bovenste 6 blaadjes)
- paardenbloemblad
- weegbreeblad
- zevenblad
- duizendblad
- blad van de kleine veldkers
- kleefkruidblad



kleefkruid

Voor een uitgebreid overzicht van eetbare wilde planten: goodplanet.be/nl/wildplukkalender/



kleine veldkers

Materiaal: 2 handen verse blaadjes van eet-bare planten, 250g bloem, 500 ml melk, 2 eieren, snufje zout, beslagkom, blender, zeef, koekenpan en warmtebron

Kijk voor meer opdrachten op www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten

NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL