



Deze nieuwsbrief:

- ♥ Wandel je mee?
- ♥ Kruidenboekenmarkt Vlaamse Herboristen Vereniging
- ♥ RECEPT cake met herfstvruchten

Wandel je mee? ♥

Ik ga van de interactieve sociale media verdwijnen (Instagram en Facebook). Alleen YouTube blijft en dit met uitschakeling van de mogelijkheid tot reageren.

Wellicht voel je hetzelfde als ik:

Voel ook jij de behoefte om jouw knooppunt in het digitale web en online socialiseren in te wisselen voor **fysieke wandelknooppunten** en **echte ontmoetingen**?

Het scherm opzij en hoppa de schoenen aan, of dat niet eens als je graag barefoot loopt, en weer echt verbinden. *Buiten, frisse lucht, in beweging, planten ontmoeten én elkaar.*

Zo ja, dan nodig ik je van harte uit eens mee te wandelen en (weer) van mens tot mens te connecten! Meer informatie: <https://www.eetbarewildeplanten.com/wildpluk-opleiding-en-overige-activiteiten/wandel-je-mee>

Kruidenboekenmarkt Vlaamse Herboristen Vereniging ♥

Om het 35-jarige bestaan van de Vlaamse Herboristen Vereniging te vieren organiseert de vereniging zaterdag 29 november een kruidenboekenmarkt. Een unieke samenkomst van kruiden gerelateerde Belgische en Nederlandse auteurs!

Voor wie graag eens fysiek wil neuzen in het diverse boekenaanbod rondom kruiden dat er is. Papier tussen je handen voelen, de geur ervan op kunnen snuiven, rustig door het hele boek kunnen bladeren, kijken-doorvoelen-vergelijken 'wat past nu echt bij mij'. Maar liefst 20 auteurs worden samen gebracht om hun werk voor te stellen. De kans om je favoriete kruidenboek aan te schaffen én te laten signeren. Meer informatie:

<https://www.eetbarewildeplanten.com/wildpluk-opleiding-en-overige-activiteiten/kruidenboekenmarkt>

RECEPT cake met herfstvruchten ♥

Er zijn momenteel in de natuur volop herfstvruchten te vinden, zoals kastanjes, walnoten, hazelnoten en appels. In deze nieuwsbrief het recept voor cake met appel en walnoten. Enne :) de walnoot is, hoewel hij een noot wordt genoemd, heus een vrucht (een steenvrucht om precies te zijn).

Alle benodigde ingrediënten op een rij

150 gr walnoten (laat ze eerst drogen als ze nog nat zijn) – 1 appel – 150 gr echte boter op kamertemperatuur – 100 gr suiker – 100 gr bloem – 1 theelepel bakpoeder – 50 gr havermout – 2 middelgrote eieren.

Werkwijze

- o Breek 100 gr van de walnoten in stukjes. Vermaal 50 gr van de walnoten tot meel (je verkrijgt een olierijk meel).

- o Klop de boter met suiker romig.
- o Voeg één voor één de eieren toe en klopt vervolgens tot het beslag luchtig is.
- o Klop de bloem met het bakpoeder door het beslag.
- o Voeg de havermout toe.
- o Voeg het walnootmeel toe.
- o Rasp de appel. Schep de geraspte appel en de walnootstukjes door het beslag.
- o Schep het deeg in een schaal en bak 60 minuten op 180 graden in de oven.

Op YouTube vind je het recept in de vorm van videobeeld (voor wie dat verkiest):

<https://www.youtube.com/watch?v=OCZSdSsMKNQ>

Heb een schitterende herfst en wellicht ontmoet ik je in een wandeling of op de kruidenboekenmarkt 

Marion de Kort

