



Multifunctioneel
Milieuvriendelijk
Zacht voor het lichaam
Goed voor uw portemonnee
Ruimtebesparend



Baking-soda.nl

NU OOK IN NEDERLAND VOORDELIG VERKRIJGBAAR



Quiche van snijbiet

250 gram speltmeel en speltbloem (dus in totaal 250 gram)
1 eetlepel zuiveringszout
20 gram zachte boter of kokosolie
125 ml lauwwarme sojamelk
750 gram snijbiet
knoflook
zout/peper
nootmuskaat
250 gram geitenkaas
1 losgeklopt eitje

Doe 250 gram speltmeel en speltbloem (in totaal dus 250 gram, ik had 3/4 speltmeel) in een beslagkom en voeg daar 20 gram zachte boter of kokosolie aan toe met 125 ml lauwwarme sojamelk, een beetje zout; hiervan een soepel deeg kneden en op het allerlaats een eetlepel zuiveringszout meekneden. Dit zout zorgt ervoor dat het deeg gaat rijzen. Blijft het deeg aan je handen kleven, voeg dan nog wat extra meel toe. Zet dan van tevoren in een kommetje klaar want met kleverige vingers is het moeilijk om nog iets te pakken. Zet het deeg een uur weg op kamertemperatuur met een vochtige doek over de kom.

Was de 750 gram snijbiet en laat deze goed uitlekken. Grote bladeren in kleine stukken snijden en grote nerven verwijderen. Een aantal tenen knoflook fijn snijden. In 1 of 2 hapjespannen de knoflook even fruiten en de groente er in delen in roerbakken. Daarna dit heel erg goed laten uitlekken. Zout en peper erbij. Versgeraspte nootmuskaat toevoegen en 250 gram geitenkaas in blokjes erdoot met een losgeklopt eitje.

Het deeg nog even goed doorkneden en de vorm hiermee bekleden. Nog 10 minuten onder vochtige doek. Daarna groentemengsel in de vorm doen. Eventueel nog wat geraspte geitenkaas er overheen en nog wat noten erover. Ik had pecannoten, maar je kunt ook cashewnoten nemen of amandelen. Voor 25 minuten de op 200 graden voorverwarmde oven in.

Je vindt dit recept op onze website:

<http://www.voedselzandloper-recepten.nl/quiche-van-snijbiet.html>

Copyright © 2012-2013 Margriet Vonk. De teksten op www.voedselzandloper-recepten.nl mogen niet gebruikt worden zonder toestemming. Alle recepten zijn gebaseerd op het boek 'De Voedselzandloper, over afvallen en langer jong blijven' van Kris Verburgh.



FAVORIETE TOEPASSINGEN

Multifunctioneel

Milieuvriendelijk

Zacht voor het lichaam

Goed voor uw portemonnee

Ruimtebesparend



TOEPASSINGEN IN DE KEUKEN:

Rijsmiddel: voeg het samen met iets zuurs (karnemelk, yoghurt, citroen bv) aan het beslag toe. Gebruik ca. 1 tl citroensap per 2 gram Baking Soda. Bij de meeste recepten wordt 1 theelepel Baking Soda gebruikt, wat overeenkomt met een gewicht van 2 gram.

Mals vlees: wrijf een lapje vlees of een stukje kip in met een klein beetje baking soda. Laat het een 15 tot 30 minuten intrekken en was het er dan weer af. Daarna kan het verder bereid worden.

Bonen zonder gas: een half theelepeltje bij het kookwater van peulvruchten, zorgt ervoor dat u geen last heeft van gasvorming in de maag.

Eitje pellen met gemak: een half theelepeltje Baking Soda mee laten koken zorgt dat een eitje met veel gemak wordt gepeld.



TOEPASSINGEN IN HET HUISHOUDEN:

Luchtverfrisser: houd de kamer fris met een bakje baking soda met potpourri.

Ontstopper: ontstop de afvoer door er wekelijks vier eetlepels Baking Soda in the gooien. Doorspoelen met heet water.

Alles reiniger: 250 ml lauw water, 1 theelepel zuiveringszout, 1 theelepel groene zeep, citroensap

Ovenreiniger: strooi baking soda op de bodem van de oven, spuit het nat met een plantenspuit met water om de soda vochtig te maken en laat het een nacht weken. In de ochtend kunt u de Baking Soda verwijderen en de oven schoonmaken.



TOEPASSINGEN VOOR DE PERSOONLIJKE VERZORGING EN DE GEZONDHEID:

Mondwater: Meng een theelepel baking soda in een half glas water, spoel en spuug uit. De geuren worden niet gemaskeerd, maar geneutraliseerd.

Handzeep: uw handen worden schoon en zacht met 3 delen Baking Soda op 1 deel water of zachte vloeibare zeep. Was daarmee uw handen.

Deodorant: Wrijf wat Baking Soda onder uw armen om geuren te neutraliseren.



OP WWW.BAKING-SODA.NL VINDT U DEZE EN MEER TOEPASSINGEN EN TIPS!
VEEL PLEZIER EN GEMAK GEWENST MET HET GEBRUIK VAN ARM & HAMMER BAKING SODA!



Baking-Soda.nl



AANTAL PRIJS PER PAK AFHAALPRIJS PRIJS+VERZENDING

1	€ 1,50	€ 1,50	€ 8,25
2	€ 1,50	€ 3,00	€ 9,75
3	€ 1,50	€ 4,50	€ 11,25
4	€ 1,50	€ 6,00	€ 12,75
5	€ 1,45	€ 7,25	€ 14,00
6	€ 1,45	€ 8,70	€ 15,45
7	€ 1,45	€ 10,15	€ 16,90
8	€ 1,45	€ 11,60	€ 18,35
9	€ 1,45	€ 13,05	€ 19,80
10	€ 1,29	€ 12,90	€ 19,65
11	€ 1,29	€ 14,19	€ 20,94
12	€ 1,29	€ 15,48	€ 22,23
13	€ 1,29	€ 16,77	€ 23,52
14	€ 1,29	€ 18,06	€ 24,81
15	€ 1,29	€ 19,35	€ 26,10
20	€ 1,29	€ 25,80	€ 32,55
24	€ 1,29	€ 30,96	€ 37,71
30	€ 1,29	€ 38,70	€ 45,45
40	€ 1,29	€ 51,60	€ 58,35
48	€ 1,29	€ 61,92	€ 68,67

U kunt uw bestelling sturen naar info@baking-soda.nl
Denk eraan om altijd te vermelden:

- * het gewenste aantal pakjes Baking Soda
- * de naam te vermelden die ook gebruikt wordt bij de bankovermaking, voor herkenning van uw naam.
- * uw adresgegevens, om het pakket te verzenden.
- * het bedrag dat u over gaat maken.

Maak vervolgens het bedrag over naar onderstaand rekeningnummer.

Rabobank 1190.43.602

ten name van African Essentials te Nistelrode

IBAN/BICcode: NL32RABO 0119043602 RABONL2U

We verzenden de bestellingen via PostNL.

De verzendprijs is €6,75 per pakket tot 30 kilo.

Wij verwerken ook bestellingen vanuit België.

De verzendprijs voor België is €12,50 tot een pakketgewicht van 30 kilo, verzorgd door PostNL.

ALGEMENE INFORMATIE

De website staat boordevol interessante informatie, waaronder toepassingen en achtergrondinformatie. De Baking Soda Blog bevat veel leuke aanvullingen, zoals recepten en tips. U kunt daar ook uw vragen stellen en opmerkingen toevoegen.

We verkopen eveneens aanvullende producten en hebben regelmatig speciale acties.

Op diverse online social media zijn we actief aanwezig



Een pakje Baking Soda weegt netto 454 gram (1 LB).

U kunt zowel via email als telefonisch bestellen.

Naast verzenden bieden we u ook de optie om de producten in Nistelrode te kopen.



BAKING SODA NL

Heuvelstraat 4

5388AC Nistelrode

Nederland

0031 (0)412 - 48 46 43

0031 (0)6 - 30 59 85 02

info@baking-soda.nl

www.baking-soda.nl

www.bakingsoda.eu

DE ORIGINELE A&H BAKING SODA UIT AMERIKA