

## Broodpudding

### **Ingrediënten:**

240 gr (oud) brood, 400 ml melk, 1 zakje vanillesuiker of wat vanille-essence, 1 zakje vanillepuddingpoeder, 100 gr. suiker, 3 losgeklopte eieren, een handvol rozijntjes, eventueel een scheutje rum



### **Werkwijze:**

Verwarm de oven voor op 200° C. Verkruiemel het brood in een kom, overgiet met de melk en laat even weken. Prak dit dan fijn en voeg de overige ingrediënten toe. Bedek een ovenschaal met bakpapier en giet het mengsel erin.

Bak 30 min. op 200° C, verlaag de temperatuur naar 180° C en bak nog 10 à 20 min. Check na 40 min. regelmatig eens met een vork, zodat de broodpudding zeker niet te droog wordt.

## Nia-dansen: het kan ook tijdens Corona-dagen !



Elke week kan er aan Nia-dansen gedaan worden via video, samen met Sabine. Dit gebeurt op zondagvoormiddag van 10.30 tot 11.30 uur. Wil je dit graag mee volgen, geef je dan even op aan Ria, zij zal dan doorgeven hoe dit verder best kan aangepakt worden. Iedereen is welkom om mee te bewegen !

We wensen alle leden een deugddoende vakantie toe, waar die dan ook zal plaatsvinden, en zien jullie hopelijk in september weer !  
Eind augustus, begin september laten we jullie zeker weten hoe het verder loopt !



**Houd het gezond, zorg voor jezelf, maar ook voor de anderen!**



Hallo iedereen,

We hopen van harte dat iedereen het tot nog toe gezond kon houden en dat dat ook zo zal blijven !

We kunnen nog steeds niet terug beginnen met onze geplande activiteiten, dus proberen we toch een beetje contact te houden via ons "contactblad".

We hopen dat in september alles terug een beetje genormaliseerd zal zijn, zodat we dan met volle goesting terug kunnen starten.

Voor de ene is deze tijd al wat moeilijker dan voor andere. Vandaar enkele welgemeende wensen...

*Zie hoe bekoorlijk, de vele kleuren van het leven.*

*Daarom wens ik jou :*

*Charme*

*En het wonder van vervoering*

*Durf*

*Om in een tegenstroom te staan*

*Inzicht*

*Dat te zijner tijd uitzicht wordt*

*Veerkracht*

*Om te voltooien en te herbeginnen*

*Tijd*

*Om de dingen te laten gisten en rijpen*

*Evenwicht*

*Nooit zonder uitdaging of risico*

*Intimiteit*

*Om zalig in te schuilen.*

*Kris Gelaude*



Ria Raymaekers: [r\\_raymaekers@hotmail.com](mailto:r_raymaekers@hotmail.com)

Marie-Josée Dingemans: [mj.dingemans@telenet.be](mailto:mj.dingemans@telenet.be)

Veerle Verschooren: [veerleverschooren@hotmail.com](mailto:veerleverschooren@hotmail.com)

Raymonda Meeusen: [raymonda.meeusen@gmail.com](mailto:raymonda.meeusen@gmail.com)

Kunta Koch: [kuntakoch@telenet.be](mailto:kuntakoch@telenet.be)

Monik Leys: [monikleys@telenet.be](mailto:monikleys@telenet.be)

Inge Aernouts: [ingeaernouts@telenet.be](mailto:ingeaernouts@telenet.be)

Veerle Gijzen: [veerle.thomas@gmail.com](mailto:veerle.thomas@gmail.com)

Femina Stabroek 

[www.femmastabroek.be](http://www.femmastabroek.be)

Om ook de volgende periode een beetje afwisseling te hebben, stellen we jullie weer enkele kleine tips ter beschikking.

**Enkele groentips van Tante Kaat:**

**Ananas kweken :** Uit het kruintje van een ananas kan je zelf een plant kweken. Plant de bovenste schijf met blad in de aarde. Een plastic zakje eromheen zorgt voor de juiste broeitemperatuur.

**Bladluis :** Als je bananenschillen boven op de grond rond de rozen legt, zullen ze de bladluizen opvangen die anders je rozen bezoeken.

**Zonnebloemen :** Snijd zonnebloemen nooit af in de knop, maar altijd in volle bloei. Liefst 's morgensvroeg of 's avonds en nooit na een regenbui. Zet ze eerst een nacht in een emmer water, daarna kunnen ze in een vaas geschikt worden.

**Kamerplanten :** Gooi restjes gekookt thee- of eierwater niet weg. Verzamel het in de gieter. Voor je planten is dit water uitstekend.

**Los je liever een puzzel op?** Is dit dan iets voor jou ?  
De oplossingen van vorige puzzels geven we hier even mee.



3 9 4

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
| r | a | d        | i |
| i | t | o        | l |
| i | e | <u>S</u> | k |
| t | o | p        | e |

12 letterwoord

**Solidariteit**

Tijd voor een nieuwe puzzel ?

**Zoek het woord:**

Het bestaat uit letters die aan elkaar grenzen, niet diagonaal van elkaar staan en maar 1 keer gebruikt mogen worden . De eerste letter is onderstreept .

|   |   |          |   |   |
|---|---|----------|---|---|
| a | a | n        | e | n |
| r | p | r        | g | n |
| e | l | e        | i | d |
| t | e | <u>V</u> | u | n |
| z | e | g        | k | g |

16 letterwoord

**Of ben je toch liever in de keuken bezig?**

Misschien heb je dan iets aan deze receptjes...

**Tartaar van groene asperges, tomaat, avocado met basilicumdressing**



**Ingrediënten:**

150 gr. groene asperges, peper, zout, enkele blaadjes basilicum, 2 gepelde, ontpitte tomaten, 1 lepel olijfolie, 1 avocado, 1 lepel limoensap, 2 lepels Griekse yoghurt, 2 lepels mayonaisse

**Werkwijze:**

Mix voor de dressing de yoghurt met de basilicum. Voeg er de mayonaisse bij en breng op smaak met peper en zout. Verwijder het harde gedeelte van de asperges. Kook de asperges 5 min. in licht gezouten water beetgaar. Laat uitdruppen, droog met keukenpapier, snijd in kleine stukjes en kruid met peper en zout. Snijd de tomaten in kleine stukjes, voeg er de olijfolie bij en breng op smaak met peper en zout. Schil en ontpit de avocado. Snijd in kleine blokjes, doe er het limoensap bij en kruid met peper en zout. Plaats een ring op een bord. Vul de ring met een laagje avocado, vervolgens tomaat en eindig met asperges. Werk af met een blaadje basilicum en de dressing.

Misschien koop je dezer dagen ook wel eens een beetje te veel brood. Gooi de overschot niet weg maar maak er iets lekkers mee en, het hoeft niet altijd moeilijk te zijn, simpel mag ook !

Ria Raymaekers: 0491/12.32.00  
Marie-Josée Dingemans: 0479/56.15.17  
Veerle Verschooren: 0486/32.35.00

Raymonda Meusen: 0474/81.12.19  
Kunta Koch: 0478/98.77.43  
Monik Leys: 0485/80.89.06

Inge Aernouts: 0473/59.07.41  
Veerle Gijzen: 0499/16.15.72  
**Bankrekening Femma : BE31 7785 9042 9355**