

Het natuurdoeboek van

Aap & Mol

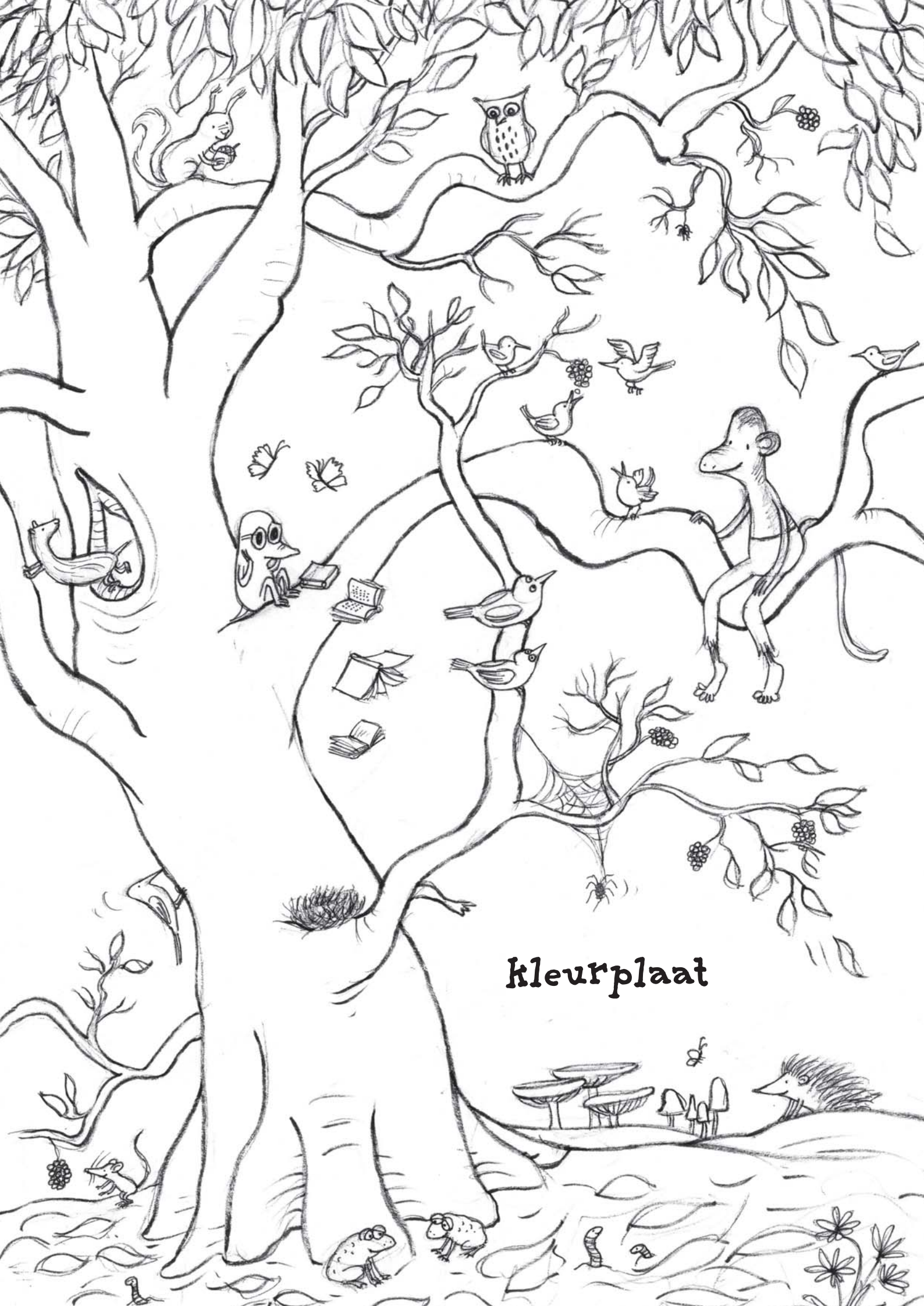
Gitte Spee



Zoek de 5 verschillen

Aap en Mol vliegen over de zompige grond, langs vreemde, ronde meertjes.
Kun jij de vijf verschillen tussen de twee tekeningen vinden?





kleurplaat

Pruimenmuffins

Dit heb je nodig:

- 3 à 4 pruimen (ongeveer 350 g)
- 2 el donkere basterdsuiker
- 1 tl kaneel
- 275 g (ongeveer 2 kopjes) cakemeel of bloem
- 2 tl bakpoeder
- ½ tl baksoda (zuiveringszout)
- 100 g bruine suiker (½ kopje)
- 50 g witte suiker (¼ kopje)
- 2 grote scharreleieren
- 120 ml (½ kopje) zonnebloemolie
- 1 tl vanille-extract
- 250 ml (1 kopje) volle Griekse yoghurt
- Geraspte schil van een ½ citroen
- 1 el citroensap
- 12 papieren muffinvormpjes of een metalen of siliconen muffinvorm

Hoe maak je pruimenmuffins?

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verwijder de pitten uit de pruimen en snijd ze in acht partjes (of kleinere stukjes). Doe ze dan in een kom en meng met de 2 el basterdsuiker en kaneel. Zet apart.
3. Zeef het meel, bakpoeder en de baksoda in een grote kom. Voeg daarna de bruine en witte suiker toe en meng goed.
4. Klop in een maatbeker de eieren, zonnebloemolie, vanille, yoghurt, citroenschil en citroensap tot een glad mengsel.
5. Voeg het natte mengsel toe aan het droge en roer voorzichtig door, niet te lang, niet te hard.
6. Voeg de pruimen toe en spatel ze luchtig door het beslag tot ze zijn opgenomen.
7. Verdeel het beslag gelijkmatig over 12 met papier beklede muffinvormpjes. Strooi er eventueel wat extra bruine suiker over voor een knapperige bovenkant.
8. Bak de muffins 20–25 minuten, tot ze goudbruin en veerkrachtig aanvoelen.

ALS JE HELEMAAL
GEEN ZIN HEBT OM
TE BAKKEN, DAN KUN
JE NATUURLIJK OOK
LEKKERE JAM MAKEN.
DAT IS SUPERMAKKELIJK.

Pruimenjam

Dit heb je nodig:

- 1250 gram pruimen
- 500 gram geleisuiker speciaal (bijvoorbeeld Van Gilse)
- lege jampotten

Hoe maak je jam?

1. Pak een paar lege schone jampotten. Zet er een theelepeltje in en vul de potten met kokend water. (De theelepeltjes voorkomen dat het glas breekt door het hete water!) De dekseltjes dompel je ook onder in het kokende water. Laat maar afkoelen.
2. Haal de pitten uit de pruimen en snijd de pruimen in stukjes.
3. Voeg de geleisuiker speciaal toe.
4. Breng de pruimen met suiker al roerend aan de kook op middelhoog vuur.
5. Laat de jam 1 minuut goed doorkoken. Blijf roeren!
6. Schuim de bubbels bovenop de jam af met een schuimspaan.
7. Giet het water uit de jampotten en vul deze tot de rand met de hete jam.

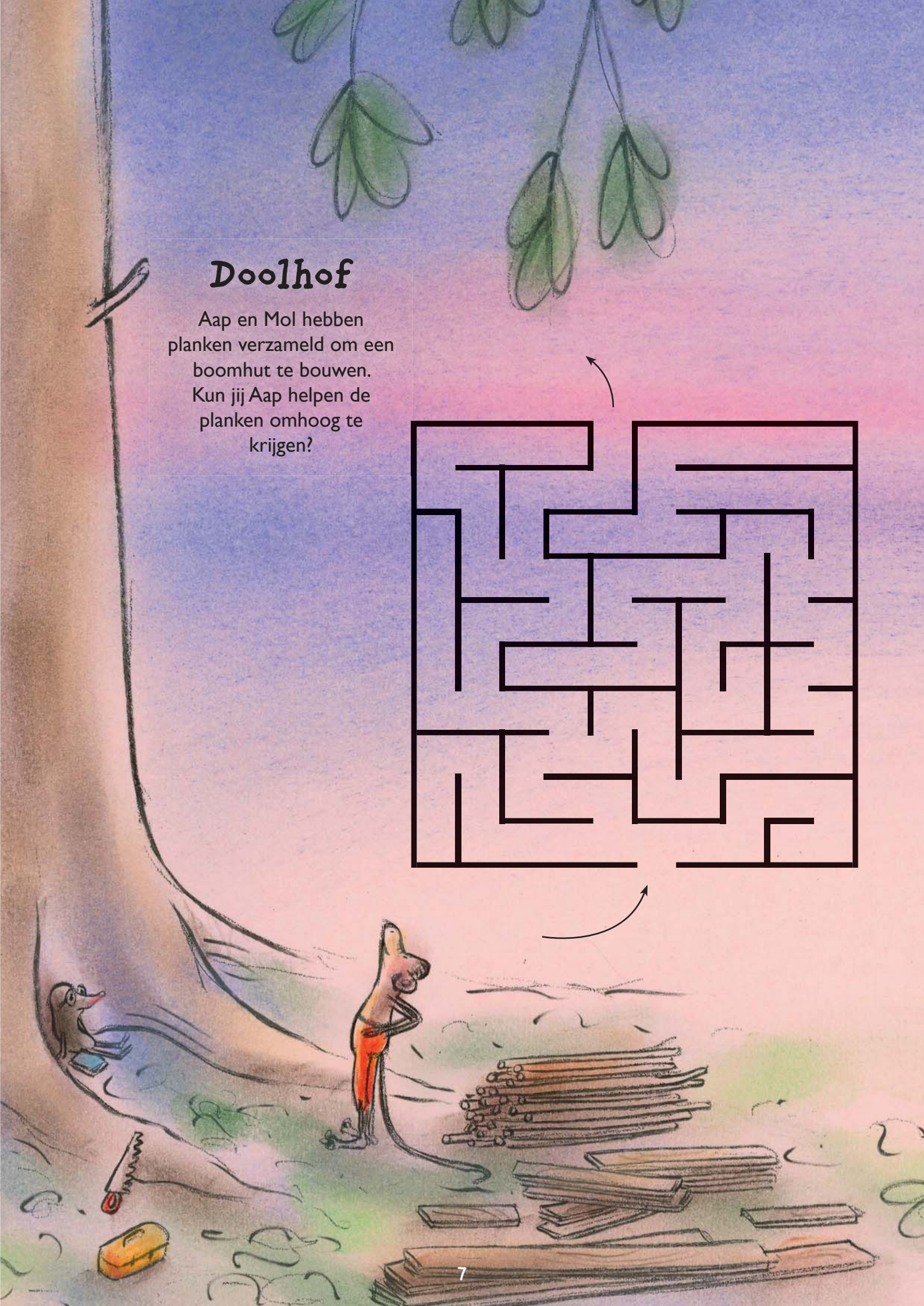
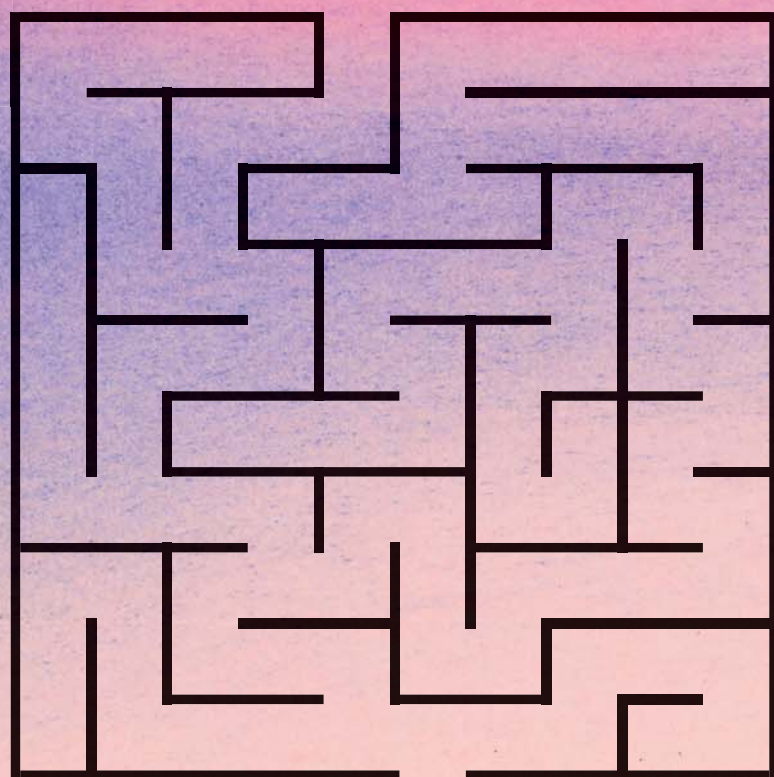
Let op!

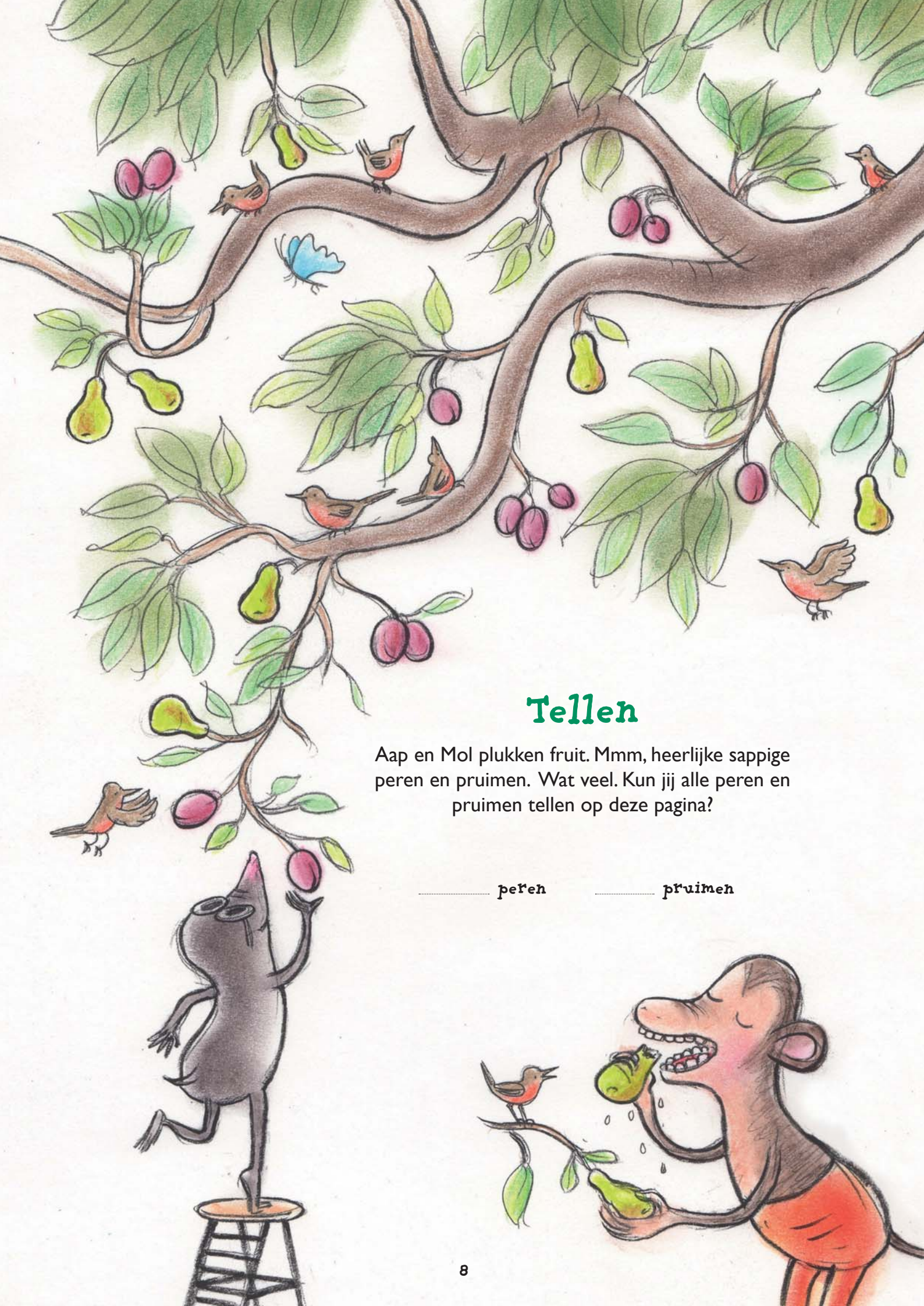
Vraag of een volwassene je helpt als je met een scherp mes, de staafmixer of het fornuis aan de slag gaat.



Doolhof

Aap en Mol hebben planken verzameld om een boomhut te bouwen. Kun jij Aap helpen de planken omhoog te krijgen?





Tellen

Aap en Mol plukken fruit. Mmm, heerlijke sappige peren en pruimen. Wat veel. Kun jij alle peren en pruimen tellen op deze pagina?

..... peren

..... pruimen



Volg de stippeltjes en
schrijf en tel maar mee.



..... vlinder



..... peren



..... vogels



..... pruimen

..... blaadjes

