

Kwekkertje

Dorpsblaadje van Altforst

maart 2019 | Nummer 7



Colofon

Voor en door bewoners

De redactie van 't Kwekkertje is een werkgroep van het Dorpsplatform, en bestaat uit Bea van Dongen, Brigit Fokkinga, Mireille Meuffels, Inge Peters, Twanny van Meegen, Corine Broekman en Claudia Verbeeck. Alle verenigingen en groepen in Altforst kunnen kopij aanleveren, en ook individuele bewoners kunnen iets schrijven. Bij de Kleine Kwekkertjes kunnen gratis oproepen worden geplaatst. Foto voorpagina: Mona van Gelder.

Verspreiding

Het Kwekkertje wordt in Altforst huis aan huis bezorgd met de Maas en Waalbladen. Losse nummers kun je afhalen bij de Uithof. De digitale versie staat op de website Altforst.info.

Altforst online

-  Altforst.info
-  info@altforst.info
-  [Facebook.com/altforst](https://www.facebook.com/altforst)




Opplage: 240 exemplaren

Adverteren

Wil je een advertentie plaatsen in het Kwekkertje? Neem contact op met de redactie voor prijsopgave.

Aanleveren berichten

-  kwekkertjealtforst@gmail.com
- Of in de brievenbus bij de ingang van de Uithof. Foto's in hoge resolutie, dus liever met camera dan smartphone.
- Aanleveren volgende nummer uiterlijk 2 juni 2019.

advertentie



- Biologisch Melkveebedrijf en Zorgboerderij
 - (Gespecialiseerde) dagbesteding voor ouderen
 - Biologische warme maaltijden
 - Zorg en begeleiding op maat
 - Mantelzorgondersteuning
 - Weekend opvang
- Mosterdwal 10
6658 KT Beneden-Leeuwen
0487 591 416
info@henricushoeve.com

 WWW.HENRICUSHOEVE.COM 



Brug over de Wetering wordt vervangen

Zevenendertig jaar geleden stond al in de krant dat de voetgangersbrug over de Wetering in Altforst vervangen moest worden. De brug heeft destijds 21.000,- gulden gekost. Omdat de brug in slechte staat is heeft de gemeente de vervanging van de brug naar voren gehaald. Met deze vervanging zullen ook de herinneringen verloren gaan die men heeft bij het bruggetje. Vooral in de periode dat de Kikvorsch nog open was en er in de weekend veel jongeren naar de discotheek gingen. Vele liefdes zijn verbroken en ontstaan bij en rond de brug. Maar niet getreurd, er komt een nieuwe brug.

De gemeente heeft in overleg met het dorpsplatform gekeken waar de vervangende brug aan moet voldoen. De brug zal iets breder worden en de leuning zal iets naar buiten wijken. Hij zal zo ver mogelijk (ivm leidingen en kabels) richting de Dijkgraaf de Leeuwweg gelegd worden. Ook zal de brug een betere aanleuning krijgen zodat er minder snel langs de brug gefietst kan worden. Het wordt een zogenaamde licht getogen ijzeren brug met een composiet wegdek, zoals de brug bij het Drie Dorpenpad naar Boven-Leeuwen.



Als de gemeente de procedures heeft doorlopen kan men tot actie over gaan. De nieuwe brug kan dan zijn dienst gaan bewijzen en natuurlijk gaat de brug weer voor nieuwe herinneringen zorgen.

Het Kikkerlied van Altforst

Bij de meeste inwoners van Altforst is het inmiddels al wel bekend, 'ons Kikkerlied'. Het Dorpsplatform Altforst Actief wilde in deze editie een uitgebreid verslag maken, maar de redactie van het Modderblad is ons voor geweest. Een bijzonder leuk en enthousiast verslag, waarvoor onze dank. Zeker de moeite waard om te lezen en we hebben hier niets aan toe te voegen. Zie www.dekikvorsche.nl

Zijn er nog inwoners van ons dorp, die dit schitterende lied nog niet hebben gehoord? Kijk dan op onze website www.altforst.info

Wijkagent deel 2

Tekst: Twanny van Meegen

In het vorige Kwekkertje stelde hij zich al even aan u voor, wijkagent Willy Hagen.

Enkele preventietips op een rij

Juist tegen veelvoorkomende criminaliteit, als fietsendiefstal of woninginbraak, kunt u zelf het nodige doen. In het algemeen is het namelijk zo dat een inbreker zo snel mogelijk weg wil met de buit. Het is dus zaak om het dieven zo lastig mogelijk te maken om iets weg te nemen of binnen te komen. Door het nemen van enkele (beveiligings)maatregelen verkleint u al de kans op woninginbraak.

- ✓ Zorg voor inbraak werend hang- en sluitwerk
- ✓ Sluit ramen en deuren goed af, ook als u gaat slapen of als u maar even weg bent
- ✓ Houd de groenvoorziening rondom de woning laag
- ✓ Zorg voor goede verlichting bij toegangsdeuren
- ✓ Laat nooit sleutels zitten aan de binnenzijde van het slot
- ✓ Meer preventietips leest u op www.politiekeurmerk.nl

Fietsendiefstal tegengaan

- ✓ Zet uw fiets altijd op slot, bij voorkeur aan een vast voorwerp
- ✓ Gebruik liefst een slot met ART-label
- ✓ Maak gebruik van een stalling



- ✓ Laat uw fiets in het donker niet op een onverlichte plek
- ✓ Laat geen waardevolle spullen achter in fietstassen
- ✓ Zorg voor een goed slot op de deur van uw schuur of berging
- ✓ Noteer zoveel mogelijk kenmerken van uw fiets op een fietsregistratiekaart

Melding of aangifte

Om te beginnen: het doen van een melding of aangifte is belangrijk! Elke melding, hoe onbeduidend die ook mag lijken, kan voor de politie om diverse redenen van belang zijn. In verband met het signaleren van ontwikkelingen die gaande zijn, maar bijvoorbeeld óók voor de oplossing van zaken. Soms betekent bepaalde informatie net dat ontbrekende puzzelstukje. Pas als de politie ergens weet van heeft, kan zij actie ondernemen. Het doen van aangifte is ook om die reden van belang.

Bovendien worden, zeker met de huidige technieken, soms nog maanden of jaren later zaken opgelost.

Door aangifte te doen, worden alle gegevens vastgelegd en vergroot u de kans dat u uw eigendommen op enig moment terugkrijgt.

Bovendien geldt, hoe sneller u informatie doorgeeft hoe beter.

De politie kan na het bekend worden van een signalement of kenteken immers snel tot handelen overgaan. Hoe meer kostbare tijd verloren gaat, hoe verder weg een verdacht kan komen of buitgemaakte spullen kan doorverkopen of verstoppen.

Heeft u in een vraag aan de politie of wilt u informatie doorgeven? Dit kan via het algemene bereikbaarheidsnummer ☎ 0900-8844.

Als elke seconde telt, in spoedeisende of levensbedreigende gevallen en bij heterdaad belt u direct alarmnummer ☎ 112.

Uiteraard kunt ook anoniem informatie doorgeven aan de politie, bijvoorbeeld na een getuigenoproep of opsporingsberichtgeving. Het telefoonnummer van Meld Misdaad Anoniem is ☎ 0800-7000.

Voor het doen van aangifte kunt u, tijdens onze openingstijden, uiteraard terecht op het politiebureau. Om u zo snel mogelijk van dienst te zijn kunt u ook bellen voor aangifte op afspraak. Hiervoor kunt u het algemene nummer bellen ☎ 0900-8844. Voor steeds meer zaken kunt u tevens via internet aangifte doen.

Wilt u persoonlijk met mij in contact komen? Dat kan! U kunt met mij een afspraak maken op het politiebureau, maar nog liever kom ik bij u langs.

U kunt mij bereiken via het algemene politienummer ☎ 0900-8844 of via e-mail. Zie www.politie.nl

Ik zie er naar uit om nog meer met u, bewoners en instanties, in contact te komen!
Willy Hagen, Wijkagent

Ekkes veurstelle...

Tekst en foto: Twanny van Meegeen en Inge Peters

Één van de oudste bewoners van Altforst,

Jan Witsiers.

Ik ben in Altforst geboren in december 1930. Hier achter mijn fauteuil was vroeger de slaapkamer van mijn ouders en daar ben ik geboren.

Wij waren met vijf kinderen in het gezin, drie jongens en twee meisjes. Ik was de oudste. Twee broers en mijn zussen zijn inmiddels overleden. Alleen mijn jongste broer leeft nog. Mijn vader was metselaar/timmerman. Van hem heb ik het vak geleerd. Toen ik veertien jaar was ben ik met hem gaan werken. Na de oorlog eerst in Altforst om de gevolgen van de oorlog te herstellen. Maar in 1948 zijn we in Druten gaan werken omdat daar nieuwbouw was. Ik werkte toen tweeënvijftig uur per week en we gingen op de fiets naar het werk. Zaterdags ontving ik mijn loonzakje (ongeveer dertig gulden per week) en als ik dan thuis kwam gaf ik dat af aan mijn moeder. Nadat mijn vader was overleden heb ik hier samen met mijn moeder in het huis gewoond. Ik heb toen het huis van mijn moeder gekocht. Zij is in 1987 overleden en sindsdien woon ik hier alleen. Ik ben nooit getrouwd geweest, dat hoefde niet voor mij. Met mijn brommer trok ik er veel op uit. Later werd dat mijn snorfiets, maar sinds carnaval vorig jaar doe ik dit niet meer. Ik ben bang dat ik val en dat ik dan niet meer in mijn huisje in Altforst kan blijven wonen. Door mijn leeftijd heb ik wel wat fysieke klachten, maar het kan altijd erger.



Ik kook iedere dag voor me zelf en heb veel hulp van mijn jongste broer en zijn kinderen. Verder heb ik een ochtend in de week een hulp voor de huishouding. Ik drink iedere avond twee 'oude klare' en op zondag twee Franse cognacjes. Ik heb ook regelmatig aanloop van bewoners van Altforst. Ik ben een tevreden man.

Tijdens de oorlog heeft dit gedeelte van Altforst onder water gestaan tot Appeltern en Batenburg. Dit was met opzet gedaan om zo de Duitsers te weren. Men dacht dat de oorlog hier uitgevochten zou worden, maar er is geen een soldaat hier geweest.

Toen in Altforst de school verhuisde en de Uithof is gebouwd heb ik daar met veel plezier aan meegewerkt. We deden dat met veel vrijwilligers uit het dorp. Verder ben ik altijd lid van de voetbalclub geweest. Ik heb geen wensen voor Altforst, ik vind het prima zoals het nu is. Altforst is een mooi dorpje.

Maas en Waal jutters gezocht!

Gemeente West Maas en Waal is op zoek naar verenigingen, maatschappelijke organisaties en vrijwilligers die op 13 april en 5 oktober willen gaan jutten langs de Maas en de Waal. De verenigingen ruimen het zwerfval op in de uiterwaarden. Het doel is een schone en leefbare Maas en Waal. Ook wordt voorkomen dat het afval in de rivieren en uiteindelijk in zee belandt. Daar richt de plastic soep veel schade aan. De groep moet uit minimaal 10 volwassenen bestaan. Meedoen levert een vergoeding op die varieert van € 250,- tot € 750,-

Meer informatie en aanmelden op
www.westmaasenwaal.nl/jutters



Fruitkraam Tijssen
appels en peren

Sluisewal 23 Altforst

..... advertentie

Schoonheidssalon Mireille

Mireille Soetekouw Donkers
Boonakker 15
(0487) 511151

Kijk ook op mijn
facebook pagina
voor leuke aanbiedingen.

Schoonheidssalonmireille@gmail.com

www.schoonheidssalonmireille.nl



AutoMobiël

AutoMobiël is voor mensen die zelf geen vervoer hebben dé oplossing om toch zo nu en dan eruit te kunnen, doktersbezoeken te kunnen doen en eens op visite te gaan.

Hoe werkt het?

Word lid van Automobiël door € 15,- over te maken op NL50RABO0190584270.

Daarna kunt u een jaar lang vervoer aanvragen door te bellen naar ☎ 088-7004100. De chauffeur brengt u € 0,30 per km in rekening.

AutoMobiël is een initiatief van ServicepuntThuiswonen met steun van de gemeente Tiel en de provincie Gelderland.

Wilt u Lid worden van AutoMobiël of zich aanmelden als chauffeur? U kunt meer informatie vinden op

📄 www.servicepunt-thuiswonen.nl

Persbericht



Gemeente
West
Maas en
Waal

In West Maas en Waal ontvangen 4 projecten een financiële bijdrage van het Regionaal Investeringsfonds (RIF) van Fruitdelta Rivierenland. De projecten dragen bij aan een van de drie speerpunten van FruitDelta: agribusines, economie & logistiek en recreatie & toerisme of een mix daarvan. Één ervan heeft betrekking op de mobiliteit van West Maas en Waal:

Deeltijd Mobiliteit Gemeente West Maas en Waal

Indiener: Autobedrijf van Oijen

Deze haalbaarheidsstudie onderzoekt de mogelijkheid om de bereikbaarheid van West Maas en Waal te ondersteunen na het wegvallen van de buurtbus.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Wethouder Sander Bos ☎ 0487-599401

..... advertentie



Impressie Carnaval 2019!





Foto's; Mona van Gelder

advertentie



INFO@DERKSTWEEWIELERS.NL - WWW.DERKSTWEEWIELERS.NL- 0487-541522

DERKS TWEEWIELERS 25 JAAR!



- REPARATIE FIETSEN
- VERKOOP VAN ELEKTRISCHE FIETSEN
- 24 UURS SERVICE
- NU 25% KORTING OP DIVERSE GESELECTEERDE ELEKTRISCHE FIETSEN

Derks Tweewielers
 Woerdsestraat 5
 6628 KA Altforst
 Telefoon: 0487-541522

AANBIEDING

SPARTA F7I
 VAN
 € 2.299,-
 VOOR
 € 1.849,-



MAAK GEBRUIK VAN ONZE
GRATIS OPHAALEN
 SERVICE BIJ REPARATIES

EXCLUSIEF E-BIKE DEALER VAN



SCOOTER DEALER VAN O.A.





Oproep aan alle peuters van Altforst en omgeving!

De peuterspeelzaal heeft weer plaats vrij voor nieuwe peuters. Wij willen deze voorziening graag in het dorp behouden en daarom zijn we op zoek naar peutertjes die bij ons willen komen spelen. Wij merken dat, door de integratie van de peuterspeelzaal in de school, de doorstroom naar groep 1 heel klein is geworden. De school is inmiddels bekend terrein en ook de juffen van unit 1 zijn bekende gezichten. De peuters en kleuters leren van en met elkaar. Hiernaast doen we mee met de thema's van school. Vanaf 2 jaar zijn de kinderen welkom. Wij komen 2 keer in de week op dinsdag-

en donderdagochtend bij elkaar van 8.30 uur tot 11.00 uur.
Kom gezellig een keer kijken!

Voor meer informatie over onze peuterspeelzaal kunt u contact opnemen met peuterleidster Dieke van Heumen [✉ d.vanheumen@spommaasenwaal.nl](mailto:d.vanheumen@spommaasenwaal.nl) of Linda van Everdink van de oudervereniging [✉ lindavaneverdink@gmail.com](mailto:lindavaneverdink@gmail.com)

📍 Kerkstraat 27, 6628 AB Altforst
☎ 0487-541597
🌐 www.2stroom.nl
✉ info@2stroom.nl

..... advertentie



Gastouderopvang De Kikkertjes

Gastouderopvang de Kikkertjes biedt opvang aan kinderen van 0-4 jaar in huiselijke sfeer.

Vanaf juni 2018 zijn er weer plekken vrij op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag!

Kom je ook een keertje kijken?
Neem dan contact op met Nadia

06 41 18 49 52 | Torsdam 2B, 6628AG Altforst
info@gastouderopvangdekikkertjes.nl | www.gastouderopvangdekikkertjes.nl

Nieuws van de Uithof

Na weer een gezellig carnaval, waarbij het dorps huis weer flink op z'n kop is gezet, rollen we de lente vrolijk binnen. Er vinden steeds meer activiteiten in het dorps huis plaats. Zo zijn er inmiddels drie groepen yoga groepen en ook op zaterdagochtenden worden er Qi gong workshops gegeven. Er wordt minder geklaagd en steeds meer mensen zijn betrokken bij het reilen en zeilen in De Uithof en dat is een fantastische ontwikkeling! Mensen zetten steeds meer zelf ergens de schouders onder! En dat is wat we met elkaar nodig hebben voor een toekomstbestendige Uithof.

Schaakcompetitie

Op zaterdag 16 maart doet de schaakkaravaan De Uithof aan. Iedereen vanaf zeven jaar kan deelnemen aan de schaakcompetitie met als inzet het schaakkampioenschap van Maas en Waal. In de tachtiger jaren werd dit kampioenschap voor het laatst gespeeld. Nu is het nieuw leven ingeblazen door Schaakvereniging Tornado. Inschrijven kan via:

✉ schaakkaravaan@svtornado.nl en via

☎ 06-11474781.

De foyer wordt deze middag bemenst door een vrijwilligster, zij zal zorgen voor de innerlijke mens. Ook iedereen die gewoon even een kijkje wil komen nemen is natuurlijk van harte welkom!

Paasstukjes maken

Op vrijdagmiddag 12 april kunnen er in De Uithof paasstukjes worden gemaakt. Deze middag begint om 13.30 uur en duurt tot 17.30. Onder de deskundige begeleiding van Tuincoach Corrien kun je zelf een mooi paasstuk maken. Neem wel zelf een mooie schaal, bord, mand, houten plank of iets dergelijks mee. Deelname bedraagt € 8,50, dit is inclusief de groenmaterialen. Geef je op door een berichtje te sturen aan ✉ dorps huisdeuithof@gmail.com



Om onze vrijwilligers te bedanken voor hun inzet werden ze getrakteerd op allerlei verschillende alcoholvrije cocktails

📍 Kerkstraat 12, 6628 AC Altforst

✉ dorps huisdeuithof@gmail.com

📘 [facebook.com/dorps huisdeuithof](https://www.facebook.com/dorps huisdeuithof)

☎ Martin Collin: 06 - 405 886 33

☎ Bea van Dongen: 06 - 255 068 10

Lief en Leed

Overleden

Op 25 december 2018 is Lena van Ooijen – Omloo op negentigjarige leeftijd overleden. We wensen de nabestaanden veel sterkte.

Kleine Kwekkertjes

Aangeboden

Knappe kater

Sinds enkele weken loopt er een knappe (ongecastreerde) kater rond in Altforst. Hij hangt vooral rond bij huishoudens met poezen en heeft over brokjes en aandacht niets te klagen. Niemand weet van wie deze knappe kerel is, maar er zijn al een aantal mensen die hem een liefdevol thuis willen geven. Tenzij de eigenaar zich meldt via  kwekkertjealtforst@gmail.com




Dorpsbieb


De dorpsbieb in de Uithof heeft twee nieuwe boekenkasten gekregen. Er zijn ook weer heel veel nieuwe boeken. Je kunt bij de dorpsbieb in de hal van de uithof op woensdagmiddag en vrijdagavond. Zeker de moeite waard om eens te komen snuffelen!

Gezocht

Vrijwilligers gezocht

De Doederij in Appeltern zoekt vrijwilligers om met onze deelnemers te wandelen of te helpen bij onze activiteiten, vooral op de woensdagmiddag! Loop eens binnen of bel naar  0487-761046.

Oude kleding

Oude kleding kunt u inleveren bij Ger van de Wielen: Sluissewal 1 Altforst  0487-541392

..... advertentie



Hèt adres voor al uw versproducten:

- ✓ Volop keuze in dagverse maaltijden
- ✓ Exclusieve maaltijden voor in het weekend
- ✓ Ambachtelijke soepen en toetjes
- ✓ Duurzame heerlijke kaas van Weydeland
- ✓ Brood van lokale bakkers
- ✓ Vlees van lokale slagers
- ✓ Dagverse pizza's, wraps en pasta's etc. etc.



Jan Willem Tijssen:
Makkelijk toch?



Kerkstraat 28, Puiflijk
Telefoon: (0487) 51 66 64
E-mail: agftijssen@gmail.com
Website: www.agftijssen.nl
Parkeren voor de deur

Openingstijden: ma.-vr.: 8.30-18.00 uur, za.: 9.00-17.00 uur. Bezorgservice mogelijk.

Historische Werkgroep Altforst

De Historische Werkgroep Altforst bezit een aantal krantenartikelen, door de jaren heen verzameld, waaronder onderstaand bericht: “In de tijd dat de afwatering van de polders nog minder goed was geregeld dan nu, waren er stukken weiland in het Land van Maas en Waal zo weinig waard, dat ze voor een peperkoek of een pannenkoek van de hand gingen.” Aan dat gebruik herinneren straatnamen zoals de Peperkoekweg in ons dorp en de Pannekoekstraat in Horssen. Zo gaat tenminste het verhaal in de regio. Lariekoek, vindt een medewerker van het Meertens Instituut (Dialectologie/Volkskunde/Naamkunde) in Amsterdam. Daar hebben ze deze broodje aap-verhalen vaker gehoord, want ook elders in ons land komen dergelijke namen voor. “Maar ik moet het eerste document nog zien, waarin zwart op wit staat dat een weiland voor een peperkoek verkocht is”. Waar de namen dan wel vandaan komen? “De naam pannenkoek werd vaak gegeven aan opvallend platte velden of weilanden.” Maar in Maas en Waal is alles zo plat als een pannenkoek. Dat kan de verklaring dus niet zijn. En naar de Altforster Peperkoekweg blijft het eveneens gissen. Heeft iemand hiervoor een verklaring? Dan horen wij dit graag.



Vinder van
oplossingen
in de zorg

Voor u en de mensen om u heen!



DOEDERIJ
ZORGGELUK



Doederij is vinder van oplossingen in de zorg
binnen regio Maas en Waal.

Heeft u een vraag?
Wij kunnen u in elk geval verder helpen

Bezoekadres:
De Tuut 1
6629 AA Appeltern

Postadres:
Driesweg 1
6628 KB Altforst

tel: 0487-761046
email: info@doederij.com

www.doederij.com

Voorzieningen



Doktersdiensten

Huisartsenpraktijk Maasbommel

W.H. Mol en J.F.H. Pulles

📍 Kerkstraat 24, 6627 AL Maasbommel

☎ 0487-561271, bij spoed kies 1

🌐 www.huisartsenmaasbommel.nl

✉ molpulles@ezorg.nl

Huisartsenpraktijk Horssen

W. Gerrits en B. Gerrits

📍 Hertenkamp 1, 6631 CB Horssen

☎ 0487 – 54 13 90, bij spoed: 54 19 63

🌐 www.huisartsenpraktijkgerrits.nl

✉ info@huisartsenpraktijkgerrits.nl

Avond, nacht en weekenddiensten

Huisartsenpost Tiel

📍 Spoedeisende Hulp Ziekenhuis
Rivierenland Tiel, 4002 WP Tiel

☎ 0900 – 706 05 04

🌐 www.haptiel.nl

Huisartsenpost Nijmegen

📍 Spoedplein Canisius Wilhelmina Ziekenhuis, 6532 SZ Nijmegen

☎ 0900 – 88 80

🌐 www.cihn.nl



Openbaar vervoer

automobil  www.servicepuntthuiswonen.nl

Regiotaxi ☎ 0900-0276

Treintaxi Arriva ☎ 0900-9292

Zie ook  www.g292.nl



St Donatus kerk

Kerkstraat 8

Koster: Gonny van Gent,

Heppertsestraat 20 Altforst

☎ 0487-542035

Voor diensten zie het liturgisch rooster op:

🌐 sites.google.com/site/maasenwaal-parochies/home



Gemeente West Maas en Waal

☎ 140487

🌐 www.westmaasenwaal.nl

Regisseur leefbaarheid: Masjel van Ooijen

Gemeenteraadslid uit Altforst: Frans van Gelder

Wijkagent: Willy Hagen, Appeltern, Altforst en Maasbommel. ☎ 0900-8844.



Carnaval op school • Foto: Mona van Gelder

Agenda

13 maart	Open eettafel Appeltern
16 maart	Schaakkaravaan Altforst
20 maart	Senioren Moeke Mooren
30 maart	JVA halfvastenbal
10 april	Open eettafel in Altforst
12 april	Paasstukjes maken Uithof 13.30- 17.30 uur
19 april	Goede Vrijdag
21 en 22 april	Pasen
27 april	Koningsdag
week 17 en 18	Meivakantie
4 mei	Dodenherdenking
5 mei	Bevrijdingsdag
8 mei	Open eettafel Appeltern
15 mei	Senioren Activiteit buiten Altforst
30 mei	Hemelvaartsdag
9 en 10 juni	Pinksteren (1e Pinksterdag, Pinkstervaria)
ledere zondag	Snack 'n wrap 17.00-19.00 uur voor de Uithof

Heeft u iets voor de agenda? **Mail naar kwekkertjealtforst@gmail.com**

Havermoutkoek

Bron: geweldig gezond

Dit super simpele recept is een heerlijk alternatief op ontbijtkoek (zit namelijk bomvol suiker) en vult lekker:

- 150 gr. havermout/havervlokken
- 5 eetlepels appelstroop
- 150 gr. (spelt) bloem (kun je deels vervangen door havervlokken)
- 100 gr. geraspte kokos
- 150 gr. rozijnen
- Theelepel kaneel
- Theelepel zout
- 120 gr gesmolten boter (of kokosboter als gezonder alternatief)
- 2 eetlepels water

Alles mengen en als één grote koek op het bakblik leggen.
Op 180 °C in 15 minuten bakken. Voor het afgekoeld is in stukken verdelen met bijvoorbeeld een bakspatel of mes. Bewaren in een koektrommel of in de koelkast.

RECEPT