

**bio**  
mijn natuur

**Zomer**



©Recept & styling: Debby De Mangle laere, ©Foto: Stefan Jacobs

## Aardbeiengranita

450 g aardbeien • 8-tal extra aardbeien • 200 g ongeraffineerde riet-  
suiker • rasp van de schil van een halve citroen of appelsien (optioneel)  
• 8-tal muntblaadjes (optioneel) • water

Voor 4 personen

- Sirop: Breng de suiker met 250 ml water aan de kook, roer af en toe en laat pruttelen tot de suiker is opgelost en stroperig wordt. Laat afkoelen • Maak de aardbeien schoon en verwijder de kroontjes. Pureer ze en zeef de puree • Meng de aardbeienpuree met de sirop en de geraspte citrus
- Verdeel dit mengsel over een ijsblokjesvorm en laat bevriezen • Haal de ijsblokjes uit de vorm en pulseer enkele keren kort in de blender • Garneer met munt en hele aardbeien • Extra kleur? Voeg een scheutje rodebietensap toe.



Lekker  
puur



Gezond  
genieten



Goed voor  
het milieu



Vriendelijk  
voor dieren



100%  
toekomst

© Joachim Devilde



### Biologische aardbeien en bessen

Biologisch fruit is lekker puur omdat het uit volle, vruchtbare bodem komt. Bij de teelt kreeg het fruit geen kunstmest of chemische pesticiden. Een fruitgewas dat op eigen kracht mag groeien, bevat lekker veel anti-oxidanten en voedingsstoffen. Biologische aardbeien, vers geplukt en lokaal, zijn net als rijpe bessen een echte delicatessa in de zomer.

– Biooer Hendrik Verbeure, Bezegaard O'Bio

Bioproducten vind je dichtbij jou en vers uit de grond!

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



### Laat je verleiden door de seizoenen

Seizoensrijpe groenten en fruit uit je eigen streek zijn zo verleidelijk. Ze zitten boordevol voedingsstoffen die je op dat moment net goed kan gebruiken. Ze hebben een rijke smaak en een minimale ecologische voetafdruk.

bio  
mijn natuur

Meer weten over bio?

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

© Lisa Develtere



'Als Biogarantie®-winkel kan ik garanderen aan mijn klanten: hier vind je overwegend voeding, veel vers en je weet exact wat bio is'

- Joris Crikemans, Biogarantie®-winkelier van De Groene Wijzer in Brasschaat.



Bio op volle kracht  
[www.biogarantie.be](http://www.biogarantie.be)



DEPARTEMENT  
LANDBOUW  
& VISSERIJ



Lekker bio

VU: Kurt Sannen, Asdonkstraat 49, 3294 Molenstede