



DE WIMP SCHRANS HOEVE

Mei 2025

WIJ DOEN OOK MEE!



Verse aardbeien bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C: 100 g of ongeveer 6 aardbeien leveren al bijna de helft van de benodigde dagdosis vitamine C. Vitamine C is goed voor de weerstand en bevordert de opname van ijzer uit de voeding. Aardbeien zijn ook rijk aan voedingsvezels en foliumzuur.

Zondag 11 mei

*Mama, jij bent de beste
je maakt me altijd blij.*

*Ik kan wel zingen en wel dansen,
want de liefste mama is die van mij!*



Konijn uit de oven met appel en curry

Pel en snipper 1 ui. Snijd 2 (jonagold) appels in blokjes van ong 2 cm. Snijd ook 250g ananas in blokjes (of ananas in bokaal). Smelt een klontje boter en bak 4 konijnenbouten kort goudbruin. Kruid met peper en zout. Haal uit de pan en leg in een ovenschaal. Voeg een klontje boter toe in de bakpan van het vlees en voeg de ui en 2 el currypoeder toe. Roerbak 1 minuut. Voeg 2 el bloem toe en roerbak nog 1 minuut. Blas met 500 ml kippenbouillon en laat al roerend indikken. Kruid met peper en zout. Voeg 80 ml room, de appels en ananas toe en meng goed. Giet de saus over de bouten, dek af met aluminiumfolie en plaats in een voorverwarmde oven van 185°C gedurende 50 minuten. Lekker met rijst.



Biefstuk 1^{ste} keus

van eigen rundsvlees,
kruising tussen wit-blauw
en zwarte holstein

20 € / kg

Hoeve konijn

Te verkrijgen op
bestelling

2 - 2,5 kg

25 € / stuk

Pasta van Luce



1,99 euro / 500 gr



Groenten eigen kweek:

Sla 1€/stuk

Lente-ui 1,50€/bussel

Laurier 1,50€/zakje

Peterselie 0,90€/bussel



nog aan 't groeien
selder, ui,
bloemkool, ...

onbespoten!

Itegemsesteenweg 125 - 2270 Herenthout / Guy Van Bedts 0474/745186

guy.van.bedts@telenet.be www.wimpschranshoeve.be facebook

Openingsuren: ma - zat : 8 - 13 uur / 17 - 20 uur zon- en feestdag : 8 - 12 uur