



## Bouillon, jus, thee of melk

Voor het malen van eten heb je vocht nodig. Per recept kan het verschillen welke soort er wordt aanbevolen. Voor bijvoorbeeld de warme maaltijd wordt veelal groente- of runderbouillon gebruikt. Bij een natriumbepoort of –arm dieet of lactose-intolerantie heeft thee echter de voorkeur. Met thee blijft de smaak beter behouden dan wanneer er water wordt gebruikt.

Aan te raden is om altijd beide bouillonsoorten bv. per liter (afhankelijk van hoeveel en hoe vaak je bouillon nodig hebt) op voorraad te houden in de koelkast. Je kunt de bouillon dan bereiden op een moment dat je hier tijd voor hebt en bewaren in een fles in de koelkast. Je hebt zo altijd bouillon bij de hand als je gaat malen.

### Bereidingswijze bouillon:

- Meet het nodige water af en breng het aan de kook (dit kan ook met de waterkoker).
- Los de juiste hoeveelheid bouillon (vind je terug op de verpakking) op in het kokende water.
- Laat de bouillon even afkoelen en giet hem in een lege fles. Plak een sticker op de fles met de houdbaarheidsdatum (een week na bereiding), zodat iedereen weet hoelang de bouillon gebruikt mag worden.
- Zet de bouillon in de koelkast en laat hem daar weer verder afkoelen.