

# Workshop Smakelijke Insecten

NWT-conferentie 21 november 2014 | Biologie Plus

door: [www.bugalicious.nl](http://www.bugalicious.nl)

## Bananen-amandelmeel pannenkoekjes

### Benodigheden:

Koekenpan  
Beslagkom  
vork  
spatel



1 grote of 2 kleine bananen  
40 g amandelmeel  
½ tl baking soda  
3 eieren  
10 g buffalo-wormen  
Beetje zeezout  
Beetje kaneel  
Flinke lepel roomboter

### Bereidingswijze:

Meng de eieren, amandelmeel, roomboter, zout, kaneel en baking soda tot een homogene massa. Prak de bananen fijn met een vork en meng met de overige ingrediënten. Voeg de buffalo's toe. Verwarm een beetje roomboter in een koekenpan en maak 3 bergjes beslag. Bak aan beide zijden bruin.

## Choco-sprinkhanen en chocolaatjes met buffalo's

### Benodigdheden:

Au bain-marie setje  
Chocolade vormpjes  
Bakpapier  
Pincet

Olijfolie (bakken)  
100 gram chocolade pellets  
10 g buffalo-wormen  
12 Sprinkhanen



### Bereidingswijze:

Zet een deel van de chocolade pellets au bain-marie op het vuur.

#### Choco-sprinkhanen:

Verwijder de pootjes en vleugels van de sprinkhanen en bak ze even kort in wat olijfolie. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Haal de sprinkhanen door de gesmolten chocolade en leg met een pincet op keukenpapier. Laat afkoelen, evt. even in de koelkast.

#### Chocola met buffalo-wormen:

Voeg de overige chocoladepellets toe aan het pannetje en laat smelten. Voeg de buffalo-wormen toe en warm even door. Verdeel het chocolade-buffalo mengsel met een theelepeltje over de chocolade vormpjes. Verwijder luchtbelllen en laat afkoelen, evt. in de koelkast. Druk de chocolaatjes uit de vormpjes.

## Fruitspies met honing en buffalo's

### Benodigdheden:

Koekenpan  
Houten spiesjes  
Papieren bordjes

Diverse soorten fruit zoals:

Aardbeien  
Bananen  
Honingmeloen

Honing  
Buffalo-wormen  
Beetje kokosolie



### Bereidingswijze:

Snijd het fruit in stukken en prik om en om aan spiesje. Rooster de buffalo-wormen kort in een beetje kokosolie. Besprenkel het fruit met wat honing en vervolgens met de geroosterde buffalo's. Serveer direct.

## Toastjes zeewiertapenade met knoflooksprinkhaan (12 stuks)

### Benodigdheden:

(Wok) pan  
Hakmachine  
Weegschaal

5 g gemengde zeewiersalade  
20 g cashewnoten  
20 g olijven  
Olijfolie (voor bakken en extra vierge)  
Peper, zeezout, chilikruiden  
2 tenen knoflook  
12 sprinkhanen  
12 Toastjes



### Bereidingswijze:

Laat de zeewiersalade 10 minuten in water wellen.  
Hak de cashewnoten en snij de olijven in stukjes.  
Spoel het zeewier af in een zeef en hak fijn met de hakmachine.  
Meng het zeewier, de cashews, olijven en 1 teentje geperste knoflook.  
Voeg olijfolie toe tot een mooie homogene massa ontstaat.  
Breng verder op smaak met peper, zout en chili kruiden toe.

Maak een beetje knoflookolie van 1 geperst teentje knoflook en olijfolie (voor bakken)

Vlak voor serveren:

Smeer de tapenade op de toastjes.

Verwijder de pootjes en vleugels van de sprinkhanen.

Bak ze even kort in de knoflookolie en garneer elk toastje met een sprinkhaan