DE WIMPSCHRANS HOEVE

Oktober 2026





Vijgen zijn rijk aan vezels, antioxidanten en mineralen. Ze ondersteunen de spijsvertering, hart en botten, maar bevatten veel suiker, vooral in gedroogde vorm. Wie wil profiteren van de voordelen, doet er goed aan vijgen met mate te eten. Verse vijgen zijn de beste keuze vanwege hun lagere suikergehalte. Bij overconsumptie kunnen de vele vezels spijsverteringsklachten veroorzaken.

Vijgentiramisu

Kook 6-7 grote verse vijgen met 40g suiker, citroenrasp en 2 el citroensap voor zo'n 25 à 30 minuten. Zeef alles en bewaar zowel het sap als het vruchtvlees. Klop 2 eidooiers met 60g suiker, meng daarna met 250g mascarpone en de gekookte vijgen. Klop 2 eiwitten stijf en spatel ze onder het mascarponemengsel. Dip vingerkoekjes in het vijgensap en maak laagjes met de koekjes en het mascarponemengsel. Laat 8u opstijven.

Groenten eigen teelt

Sla 1.50
Savooikool 1.50
Courgette 0.60 (2+1 gratis)
Peterselie 1
Koolrabi 1
Pompoen hokkaido 1
Wortel bussel 1.50
Selder wit/groen 1.50
Ajuin 1.20 € / kg
Rode ajuin 2 € / kg
Sjalot 2 € / kg
Spinazie 6 € / kg
Rode biet 1 € / kg
Boerenkool 3 € / kg
Prei 2 € / kg
Pompoen butternut 1.50 € / kg
Zoete aardappel 2 € / kg
Prinsessenboontjes 5 € / kg
Snijbonen 5 € / kg
Boterboontjes 7 € / kg

Fruit eigen teelt

Appelen en peren 1 € / kg
Vijgen 0.30





Elke klant ontvangt een kleine attentie en we hebben voor u enkele proevertjes klaarstaan.

03.10-04.10 WEEKEND van de KLANT
comeos unizo

Mascarpone uit Lombardije
250g 3,10€





De eerste bewaaraardappelen liggen in de winkel.
We hebben drie soorten:
Onze klassieker is de **Bintje**, bloemig en geschikt voor alles.
Onze **Noblesse** is vastkokend en valt goed in de smaak.
En dan onze nieuweling: **Jelly**. Een bloemige aardappel, verwerking gelijk aan het bintje en lekker als friet.

Vanessa geniet van haar jaarlijks verlof. Toch zin in lekker ijs? Kom gerust eens langs.
Ijs in potjes 0.2, 0.5 en 0.9l allerlei smaakjes, frisco's groot en klein, pralines, …

Itegemsesteenweg 125 – 2270 Herenthout / Guy Van Bedts 0474/745186
guy.van.bedts@telenet.be www.wimpschranshoeve.be
Openingsuren: ma – zat : 8 – 13 uur / 17 – 20 uur zon- en feestdagen : 8 – 12 uur