

Wecktabel	
Gewas	Tijd (min)
Fruit	30
Tomaten	30
Courgette	45
Bloemkool Worteltjes	90
Koolraap Knolvenkel	95
Spruitjes Rode kool Selderij Champignons	110
Asperges Pompoen Groene bonen Erwtjes	120

Groene bonen en erwtjes eerst

blancheren voor 3 minuten

Ook vlees en vis kunnen geweekt worden,
maar omdat ik als vegetariër daar geen
ervaring mee heb kan ik daar ook geen
aanbevelingen over doen.