

2^e druk

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappel-melksoep.	4
Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.	7
Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.	8
Aardbeienfool.	9
Aardbeienkwarktaart met chocolade.	10
Aardbeienmelk.	11
Aardbeienmilkshake.	12
Aardbeienshake met munt.	13
Aardbeiensmoothie.	14
Aardbeientiramisu I.	15
Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.	16
Amandelvla.	17
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.	18
Ananas-yoghurtcocktail.	19
Ananaspannenkoekjes met kwark.	20
Aziatische vla-flip.	21
Banketbakkersroom.	22
Basisrecept - rijstepap.	23
Bladerdeegbakje met chocolademousse.	24
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.	25
Chocolademousse.	26
Citroen-melk.	27
Coupe met appel, roggebrood en room.	28
Crème brûlée met braambessen.	29
Croissants perdu met kwark en frambozen.	30
Deense kwark.	31
Frambozen-kwarkijs.	32
Frisse mandarijntrifle.	33
Frisse mousse van vanillekwark en mango.	34
Fruitage stracciatellayoghurt met honing en speculaas.	35
Ganache – emulsie van chocolade en room I.	36
Ganache – emulsie van chocolade en room II.	37
Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.	38
Gratin van kokkels met spinazie.	39
Ham met knolselderijroomsaus.	40
Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoek-bodem.	41
Hollandse tapas II.	42
Kaymak room.	43
Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.	44
Klassieke tiramisu.	45
Klets koppen met whiskyroom.	46
Kokosyoghurt met moerbeien.	47
Koude kwark-aardbeiensoep.	48
Kruidenkwark.	49
Kruidenkwarksaus.	50
Kruidige bbq-saus.	51
Kwark met bessen en druiven.	52
Kwark met gebakken banaan en maple syrup.	53
Kwark met Hüttenkäse salade.	54
Kwark met noten.	55
Kwark met suikervrije limonadesiroop.	56
Kwarksigaren.	57
Kwarktomen met Hüttenkäse.	58
Laagjesnagerecht met kwark.	59
Lassi I.	60
Lassi II.	61
Lassi met gember en kardemom.	62
Limoncello tiramisu glaasjes.	63
Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.	64
Maaltijdsmoothie.	65
Mandarijntjeskwark.	66

Mango-frozen yoghurt.	67
Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.	68
Namkeen lassi.	69
Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.	70
Nogatinevla.	71
Ontbijtsoufflé (airfryer).	72
Oranje boven.	73
Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.	74
Peer met mascarpone.	75
Perzik met Jack Daniel's room.	76
Pittige yoghurt-korianderdip.	77
Ponche crema.	78
Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.	79
Romige zuurkoolschotel met zalm.	80
Snelle tiramisu.	81
Snelle zomertrifle met vanillekwark.	82
Stoofpeertjes met yoghurtcrème.	83
Tiramisu I.	84
Trifle met aardbeien.	85
Tropische kwark.	86
Tropische yoghurtshake.	87
Uiensoep met verse room.	88
Vanillekwarkdessert.	89
Vanillemousse met aardbeien.	90
Vlaflip II.	91
Vlaflip met fruit.	92
Wasabi-slagroom voor de bbq.	93
Watermeloensalade met munt en yoghurt.	94
Yoghurt met vruchten.	95
Yoghurtflip met appel en/of peer.	96
Yoghurtmarinade.	97
Yoghurtpannenkoeken met fruit.	98
Yoghurtparfait I.	99
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.	100
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.	101
Zomerpunch I.	102
Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.	103
Zondagse chocolademelk.	104
Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli.	105

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappel-melksoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WereldSmaken.com

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
30 g boter
50 g kervel
4 knolrapen
 $\frac{3}{4}$ l melk
- nootmuskaat
- peper
2 preien, het wit van
- tijm
 $\frac{3}{4}$ l water
- zout

Vorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Reinig de knolrapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.
Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in $\frac{3}{4}$ l water.
Verwijder de tijmtakjes.
Wrijf alles door een zeef.
Voeg de boter toe.
Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.
Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Gastronomen.net

Ingrediënten

500 g aardbeien
250 g bessen, rode
4 el cognac
2 eierdooiers
3 el honing
2½ dl room (40 %
vetgehalte)

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in vieren.
Rits de rode bessen van de stelen.
Was de rode bessen.
Meng de rode bessen door de aardbeien.
Zet het fruit 10 min. koud weg.
Klop de eierdooiers los met de honing en de cognac.
Klop de room voor $\frac{3}{4}$ stijf.
Roer de room voorzichtig door het eiermengsel.
Doe het fruit in glazen.
Giet de room op het fruit.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

450 g aardbeien,
gewassen en ontkroond
2 dl Grand Marnier
4 el honing
- kaneelpoeder
4 el suiker
½ l yoghurt, Griekse
8 satéprikkers

Bereiding.

Meng de aardbeien met de Grand Marnier en de suiker.

Laat de aardbeien ca. 1 uur marineren.

Rijg de aardbeien aan de satépennen.

Leg de aardbeien kort op de BBQ.

Vul 4 kommetjes met Griekse yoghurt.

Lepel de honing op de yoghurt.

Bestrooi het geheel met kaneel.

Serveer de yoghurt met de aardbeien.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Aardbeienfool.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Engelse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 bk kwark, volle
(biologisch - 225 g)
2 tl limoensap
1 bk slagroom (125 ml)
2 el suiker, basterd-
4 wafelrolletjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien.
Dep de aardbeien droog.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Houdt 2 grote exemplaren apart.
Maak in een kom de rest van aardbeien met een vork fijn.
Klop de slagroom bijna stijf.
Klop de kwark, limoensap en suiker met een mixer door elkaar tot luchtige massa.
Scheep de aardbeien luchtig door de kwark.
Scheep de slagroom luchtig door kwark.
Verdeel het mengsel over vier hoge glazen.
Zet de glazen ca. 1 uur in de koelkast.
Snijd de achtergehouden aardbeien in zeer dunne plakjes.
Garneer de aardbeien-fool met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

Aardbeienkwarktaart met chocolade.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

750 g aardbeien
6 pl bladerdeeg,
diepvries
- boter (om in te vetten)
100 g chocolade, puur
1 citroen
450 g kwark
- suiker, poeder

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een taartvorm met een doorsnede van 26 cm in met boter.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Bekleed de bakvorm met het bladerdeeg.
Plak de naden met water aan elkaar vast.
Prik gaatjes in de bodem.
Leg bakpapier op het deeg en verdeel er een steunvulling over.
Bak de deegbodem in het midden van de oven in 15 min. gaar.
Verwijder de steunvulling en bakpapier.
Bak de bodem in het midden van de oven in 10 min. lichtbruin.
Laat de taartbodem op een rooster afkoelen.
Smelt de chocolade 'au bain marie'.
Bestrijk de taartbodem met de chocola.
Laat de chocolade hard worden.
Rasp 1 theelepel schil van de citroen.
Pers de citroen uit.
Voeg het citroensap en citroenrasp toe aan de kwark.
Verdeel het kwarkmengsel over de chocolade.
Schik de aardbeien op het kwarkmengsel.
Bestrooi het gerecht met poedersuiker.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardbeienmelk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 el crème de cassis
4 dl melk

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zorg dat de melk goed koud is.
Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in een mix-kom of mengbeker.
Mix de ingrediënten op de hoogste stand ca. 1 minuut (tot de aardbeien fijn zijn).
Verdeel de aardbeienmelk over 2 hoge glazen.
Steek een paar rietjes in de aardbeienmelk.
Serveer de aardbeienmelk direct.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Aardbeienmilkshake.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: BlenderWorkshop.nl

Ingrediënten

- aardbeien, handvol
(liefst bevroren)
4 el ijs, room-
2½ dl melk, volle
1 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Doe alle ingrediënten in uw blender.
Mix de inhoud ongeveer ½ min.
Verdeel de milkshake over 3 glazen.

Aardbeishake met munt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Stank
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g aardbeien,
schoongemaakt
4 bol ijs, room-, aardbei
2 el munt, geknipt
5 dl Yomild naturel

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Houd 4 mooie aardbeien apart en snijd de rest in vieren.
Doe de aardbeienstukjes met de Yomild en het ijs in de blender of in een hoge kom en draai er een schuimige shake van of pureer met een staafmixer tot een schuimige shake.
Voeg de munt toe en laat de machine kort draaien.
Schenk de shake in hoge glazen.
Snijd de hele aardbeien een stukje in en zet ze op de glazen.
Serveer de shake met dikke rietjes.



Aardbeismoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel /-Slaak
Bron: AD

Ingrediënten

4 aardbeien
1 banaan, kleine rijpe
1 tl honing
1 perzik of nectarine,
rijpe
1½ sinaasappelsap
1½ yoghurt, aardbeien-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

**Doe al het fruit in de blender of
keukenmachine.**
**Doe de yoghurt, honing en het vruchtensap
erbij.**
Doe de deksel er op.
Pureer het fruit.
Schenk de smoothie in één of twee glazen.

Aardbeientiramisu I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien
- chocolade, witte,
geraspte
30 lange vingers
6-8 el likeur (Fraise des
Bois of Crème de Cassis)
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
2 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.

Snij de aardbeien, op een paar na die voor de decoratie nodig zijn, in plakjes.

Sla de slagroom stijf met de suiker.

Spatel de mascarpone met 2 el likeur door de slagroom.

Leg een laag lange vingers op de boden van een rechthoekige schaal.

Besprenkel de lange vingers met de rest van de likeur.

Leg de helft van de aardbeiplakjes op de lange vingers.

Dek de aardbeiplakjes af met de helft van de mascarpone room.

Leg op de mascarpone room weer een laag lange vingers, aardbeien en mascarpone.

Bedek de toplaag met de geraspte chocolade.

Decoreer de tiramisu met de achtergehouden aardbeien.

Bedek het geheel met vershoudfolie.

Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.



Menugang: Brunch-,
lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g aardbeien, in
plakjes
200 g chocolade, witte
6 eierkoeken
250 ml slagroom
- suiker, poeder-, om te
bestrooien
75 ml wijn, zoete witte
(dessertwijn)
500 ml yoghurt, aarbei-,
romige

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 53 g
Suiker: - g
Natrium: 205 mg
Vet: 33 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 19 g
Vezels: 2 g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de eierkoeken over de bodem van de schaal en sprenkel de wijn erover.

Snijd de aardbeien in plakjes.

Leg de ½ van de aardbeienplakjes in een laag op de eierkoeken.

Klop in een kom de slagroom bijna stijf.

Breng in een pan een laag water aan de kook.

Breek boven een kleinere pan de chocolade in stukjes.

Hang het pannetje in een grotere pan en laat de chocolade al roerend au bain-marie smelten.

Spatel vervolgens de yoghurt en de gesmolten chocolade door de slagroom.

Schep de yoghurtroom op de aardbeien en zet de schaal met de trifle 30 min. in koelkast.

Rangschik de rest van de aardbeienplakjes decoratief op de trifle.

Bestrooi met de poedersuiker.

Amandelvla.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: mw. Joma-
Postma, Anno 1900

Ingrediënten

100 g amandelen
**½ citroenschil of een
beetje rozemarijn**
4 eieren
½ l melk
100 g suiker

Bereiding.

Pel de amandelen.
**Verwarm de melk met de citroenschil of met de
rozemarijn.**
Zeef de melk.
Klop de eierdooiers met de suiker.
**Voeg al roerend de melk en de gepelde amandelen
toe aan het eimengsel.**
Kook de vla tot ze gebonden is.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild
1 mp bakpoeder
2 eiwitten, verse
1½ tl kardemompoeder
½ limoen, sap van
50 g suiker, poeder-
500 ml yoghurtijs

Vorbereiding.

Snijd de ananas in 5 schijven.
Snijd 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.
Verwarm de ovengrill voor.
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Ananas-yoghurtcocktail.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 kblk ananasschijven
2 el kokos, geraspte
200 ml room, slag-
1-2 tl suiker, vanille-
500 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.
Leg 1 schijfje ananas apart en hak de rest van de ananas klein.
Pureer de stukjes met de helft van de yoghurt en 5 el sap.
Roer de overige yoghurt erdoor.
Klop de slagroom lobbig en breng hem op smaak met de vanillesuiker.
Spatel kort voor het serveren de slagroom door de yoghurt.
Verdeel de zoete yoghurt over 4 glazen.
Snijd de ananasschijf in 4 stukken en garneer de cocktail met de ananas en de geraspte kokos.

Ananaspannenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt-, lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Shalini Ferwerda

Ingrediënten

4 ananasschijven
25 g boter, room-
1 ei
4 tl honig, vloeibare
4 el kwark, volle
75 g meel, bak-, zelfrijzend
75 ml melk
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter. Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de ananaspannenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 209

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: 146 mg

Vet: 9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aziatische vla-flip.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 el siroop, gember-
6 el siroop, vruchten-,
tropische
3 dl vla, vanille-
3 dl yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de vruchtensiroop met de gembersiroop. Schenk in 4 hoge schaaltes een laagje siroop, een laagje yoghurt en eindig met een laagje vla. Steek in elk schaalte een lange lepel.

Tip:

Vervang de siroop eens door gepureerd fruit, zoals aardbeien, mango of ananas.

Banketbakkersroom.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Cas Spijkers

Ingrediënten

45 g custardpoeder
4 eidooiers
½ l melk
125 g suiker, kristal-
½ tl vanillemerg

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de melk langzaam aan de kook.
Roer de eidooiers met de kristalsuiker en vanillemerg los.
Roer het custardpoeder door de eidooiers.
Voeg al roerend de hete melk toe aan de eidooiers.
Laat de banketbakkersroom onder voortdurend roeren op een laag vuur 5-6 min. koken.
Dek de vla af met een stukje huishoudfolie.
Laat de vla afkoelen.

Basisrecept - rijstepap.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2004-01

Ingrediënten

1 l melk, volle
200 g rijst, dessertrijst-
1 el suiker, basterd-,
witte
1 vanillestokje
1 mp zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 60 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 0 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het vanillestokje open.
Schraap met een mespunt de merg eruit.
Breng in een pan met dikke bodem de melk met het vanillemerg en -stokje aan de kook.
Voeg de rijst en het zout toe en breng het al roerend opnieuw aan de kook.
Zet het vuur (van kleinste pit van gasfornuis) zeer laag en gebruik eventueel een vlamverdeler, want rijstepap brandt snel aan.
Leg een deksel op de pan en kook de rijst in ca. 12 min. gaar.
Roer met een houten spatel regelmatig om, ook goed langs de randen van de pan.
Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje.
Breng de rijstepap op smaak met suiker.
Verdeel over 4 schaaltes.
Eet het lauwwarm (rijstebrij) of laat verder afkoelen (rijstepudding).

Tips:

Lekker met basterdsuiker, kaneel of rode bessensap.
Om het romige karakter van dit nagerecht te benadrukken kun je 2 el ongezoeten roomboter door de warme rijstepap roeren. Of klop 125 ml slagroom stijf met 1-2 el suiker en spatel dat door de afgekoelde rijstepap.

Bladerdeegbakje met chocolademousse.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg,
roomboter-, diepvries
1 pt of blk kersen,
zonder pit
½ el meel, aardappel-
1 gbk mousse,
chocolade-
- muntblaadjes
2 el room, slank-

Bereiding.

Laat op een koele ondergrond het bladerdeeg nèt ontdooien.
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven ondergrond iets dunner uit.
Vet 4 timbaalvormpjes of andere hoge ovensvaste vormpjes in.
Bekleed ze met de bladerdeegplakjes (laat de punten omhoog wijzen).
Prik de bladerdeegplakjes hier en daar met een vork in.
Bestrijk het bladerdeeg met een losgeklopt ei.
Bak de bakjes in een hete oven (220°C) in ca. 15 min. goudbruin en gaar.
Laat de bakjes afkoelen.
Haal ze uit de vormpjes.
Laat de kersen ondertussen uitlekken (sap opvangen).
Verwarm het sap en bind met het aangemaakte aardappelmeel.
Vul de bakjes met de chocolademousse en zet ze op bordjes.
Laat er met een lepeltje wat kersensaus omheen 'lopen'.
Laat met een theelepel op gelijkmatige afstand een druppel room vallen.
Verdeel de kersen over de bordjes en garneer ze met muntblaadjes.

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Fitchef

Ingrediënten

100 g boekweitmeel
1 el boter, room- of olie,
kokos-
1 ei
250 g fruit, rood,
diepgevroren
1 el honing, vloeibare
150-200 ml karnemelk
½ tl natriumbicarbonaat
of bakpoeder
150 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien.
Meng op de ochtend zelf 4 eetlepels vocht van het fruit in een kommetje met de honing.
Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag.
Verwarm ½ eetlepel boter of kokosolie in een koekenpan.
Scheep er met een juslepel 3 bergjes beslag in.
Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen.
Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin.
Scheep ze op een bord.
Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.
Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes.
Scheep tussen elke laag wat ontdooid fruit.
Scheep de yoghurt erop en schenk de honingfruitsiroop erover.
Serveer de rest van het fruit erbij.
Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 58 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 9 g
Zout: - g

Chocolademousse.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Recepten uit
Limburg

Ingrediënten

1 rp chocolade, melk-
(180 g)
3 eieren
150ml room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breek de chocolade in stukjes.

Laat de chocolade 'au bain-marie' smelten.

Splits de eieren.

Roer de eidooiers één voor één langzaam door de chocolade.

Haal dan de pan van het vuur.

Klop de eiwitten in een vetvrije kom zo stijf dat de massa niet uit de kom valt als je hem op zijn kop houdt.

Voeg de eiwitmassa voorzichtig scheppend toe aan de chocolade (vooral niet met mixer).

Klop de slagroom stijf en voeg deze ook toe.

Roer alles zacht door elkaar tot het een egale massa is.

Het beste maak je de mousse een dag eerder klaar en zet deze in de koelkast, zodat deze goed kan opstijven.

Citroen-melk.



Menugang: Drank
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het Nederlands
Zuivelbureau

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
 $\frac{3}{4}$ l melk
40 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de melk met de suiker in een kom.
Klop druppelsgewijs het citroensap er door tot
een gelijkmatig mengsel is verkregen.
Serveer de melk meteen.

Coupe met appel, roggebrood en room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 rp chocolade, bittere
1 pt compote, appel-
abrikozen-
2 el boter of margarine
300 g brood, rogge-,
donker
250 g jam, viervruchten-
½ l room, slag-
2 el suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Verkruimel het roggebrood.
Verwarm de boter in een koekenpan.
Bak het broodkruim omscheppend samen met de suiker in de verhitte boter.
Laat het broodkruim afkoelen.
Vul de coupes (in hoge glazen) in laagjes achtereenvolgens: roggebrood, appel-abrikozencompote, roggebrood en jam tot alles op is.
Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf en vul de glazen ermee op.
Rasp de chocolade grof en garneer de slagroom hiermee.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crème brûlée met braambessen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

125 g braambessen
(diepvries)
2 eidooiers
3 dl room
125 g suiker, fijne
- vanille-essence, enkele
druppels

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de diepvriesbessen ontdooien in een zeefje.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Parfumeer de room met de vanille-essence.
Breng de room langzaam aan de kook.
Klop in een vuurvast kommetje de eidooier los met 2 el suiker.
Giet de kokend hete room bij de eidooier.
Klop het mengsel goed door.
Zet het kommetje in een warmwaterbad tegen de kook aan.
Blijf het mengsel goed opkloppen, tot het indikt en als een lint van de klopper afloopt.
Verdeel de bessen over individuele, vuurvaste kommetjes.
Giet de crème over de bessen.
Zet de kommetjes 8 min. in de oven.
Laat de crème volledig afkoelen.
Strooi de rest van de suiker over de crème.
Zet de kommetjes nog 3-4 min. onder de hete grill, tot de suiker gekarameliseerd is.

Tip:

Vervang de braambessen eens door frambozen.

Croissants perdu met kwark en frambozen.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 croissants
2 eieren
125 g frambozen
75 g jam, bosbessen-
6 el kwark, Franse halvolle
350 ml melk
3 el suiker, riet-
50 ml water

Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water. Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken. Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los. Snijd de croissants overlangs door en week ze 30 sec. in het ei-melkmengsel. Laat ze even uitlekken. Smelt in een ruime koekenpan de helft van de boter. Leg 4 croissanthelften in de pan. Druk ze met een spatel een beetje platter. Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin. Leg de croissants op een bord en houd onder een deksel warm. Bak de rest van de croissants in de rest van de boter op dezelfde manier. Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark erop en verdeel de bosbessensaus erover. Bestrooi ze met de frambozen.

Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag oud. Deze nemen het eimengsel beter op. Serveer de croissants perdu ook eens als dessert met een bolletje vanilleschepijs en geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 492
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: 3 g
Zout: 0,8 g

Deense kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Deense
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: ReceptenHuis.nl

Ingrediënten

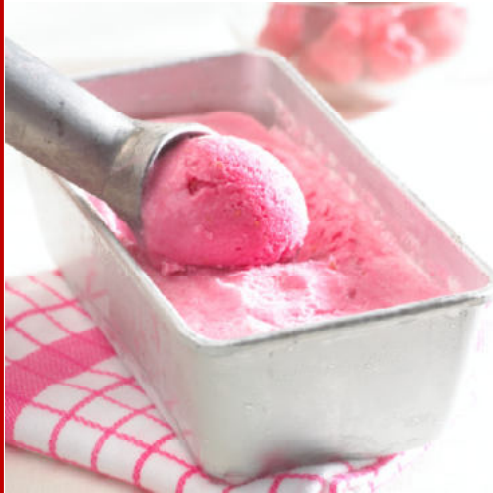
50 g Danish Blue
- kervel
50 g kwark, magere
25 g walnoten, gepelde

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Prak de Deense blauwe kaas door de kwark.
Hak de walnoten klein.
Knip de kervel fijn.
Voeg de walnoten en de kervel toe aan de kwark.
Maak er een smeug mengsel van.

Frambozen-kwarkijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Basis vegetarisch kookboek

Ingrediënten

500 g frambozen
2 el honing
250 g kwark

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de frambozen tot u $\frac{1}{4}$ l hebt.
Roer de honing door de frambozenpuree.
Roer de kwark door de frambozenpuree.
Vries de frambozenpuree op de gebruikelijke manier in.
Sla het ijs tussentijds nog eens door.

Tip:

Zet de ijsscoupes of ijsschaaltjes in de koelkast, zodat het ijs wat minder gauw smelt, wanneer het wordt opgediend.

Frisse mandarijentrifle.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g cake, roomboter-
50 g cornflakes
1 tl kaneel, gemalen
100 g lemon curd
6 mandarijnen
250 g room, slag-
1 zk suiker, poeder-
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 695
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 78 g
Suiker: - g
Vet: 39 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de cake in plakjes van 0,5 cm.
Besmeer ze met de lemon curd.
Klop de slagroom bijna stijf met de rietsuiker en de kaneel.
Leg de helft van de cake op de bodem van de glazen potjes of glaasjes.
Verdeel er de helft van de mandarijntjes over.
Schep de helft van de slagroom erop en maak zo nog een laag met cake, mandarijntjes en slagroom.
Bestrooi de trifle met de cornflakes en poedersuiker.

Tips:

Maak in mooie coupes mini-trifles.
Varieer met het fruit, ook peer en mango doen het goed in dit feestdessert!

Frisse mousse van vanillekwark en mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2010-4

Ingrediënten

4 fruitflikken (Jumbo
Exclusief Fruitflikken)
2½ bld gelatine
250 g kwark, magere
1 mango, rijpe zachte
½ l room, slag-
1 tub saus, schrijf-,
mango (Jumbo
Exclusief)
4 el suiker, basterd-,
witte
3 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pureer ¼ van de mangostukjes.
Week de gelatine een paar min. in koud water tot het zacht is.
Breng de mangopuree aan de kook.
Zet het vuur uit, knijp de blaadjes gelatine uit en los ze op in de hete mangopuree.
Klop de slagroom met de vanille- en de basterdsuiker lobbig.
Roer het - warme - mangomengsel door de kwark.
Spatel er stukjes mango en de slagroom door.
Verdeel de mousse over vier diepe borden en strijk het glad.
Laat de mousse in de koelkast minimaal 1½ uur opstijven.
Leg een fruitflik in het midden van elk bord op de mousse en "teken" met de schrijfsaus bloemblaadjes om de fruitflik.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 326
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fruitige stracciatellayoghurt met honing en speculaas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, hand-, friszoete
(bv. Jonagold)
2 el honing, vloeibare
2 mandarijnen
4 speculaasjes
500 g yoghurt,
stracciate-

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 282
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 41 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep de yoghurt in 4 glazen.
Schil de appel, snijd hem in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd de appel in schijfjes.
Snijd met een scherp mes de schil van de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Verdeel het fruit over de yoghurt.
Besprenkel met honing en verkruimel de speculaasjes boven het fruit.

Ganache – emulsie van chocolade en room I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Oetker.nl

Ingrediënten

300 g chocolade, pure
300 ml room, slag-

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de slagroom, let goed op dat het niet kookt!

Hak de chocolade in stukken.

Voeg de stukken chocolade toe aan de warme slagroom.

Laat het 1 min. staan en roer daarna tot de chocolade helemaal is opgelost.

Zet de ganache in de koelkast totdat het de gewenste dikte heeft (hoe langer de ganache in de koelkast staat, hoe steviger deze wordt).

Ganache – emulsie van chocolade en room II.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: Smulweb

Ingrediënten

25 g boter
250 g chocolade, pure
1 dl room, slag-
1 el stroop, glucose-

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ganache is een heerlijke roomchocolade. Bonbons, truffels en chocolade en veel andere heerlijkheden worden gevuld of afgewerkt met chocolade.

Een heel bijzondere en graag gebruikte samenstelling daarbij is die van ganache. Door toevoeging van room wordt de chocolade zachter en is daarmee veelzijdiger in gebruik. Smaak technisch blijkt het een heerlijk span. De receptuur kan onderling wat verschillen. Door toevoeging van meer slagroom of boter wordt het uiteindelijke resultaat minder stevig dan de ganache die gebruikt wordt om te glaceren.

Glucosestroop remt de kristallisatie en zorgt ervoor dat de ganache fijn van structuur blijft en daardoor zachter smaakt.

Hak de chocolade in kleine stukjes of smelt deze langzaam.

Breng de slagroom met de boter en glucosestroop aan de kook, neem de pan van het vuur en roer de pure chocolade erdoor. Zet de pan eventueel weer op een heel zacht vuurtje of een warmhoudplaatje om alle chocolade goed te laten smelten, maar let erop dat het geheel niet gaat koken.

Tips:

De warme ganache kan worden gebruikt om te glaceren.

Wanneer u de ganache enigszins laat afkoelen en deze licht losroert kunt u hem op smaak brengen met likeur en gebruiken als vulling of om taarten rondom mee te bedekken.

Ook is de afgekoelde ganache een prima basis voor bonbons die later met chocolade worden bedekt.

Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
100 g boter
4 dl crème fraîche
(2 eieren)
1 tn knoflook
½ l melk
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Schil de aardappelen.
Snijd ze in dunne plakken
Wrijf met de doorgesneden teen knoflook een
ovenschaal in.
Doe er de boter in.
Laat die even smelten in de oven.
Verdeel de aardappelen over de schaal.
Meng de melk met de crème fraîche, peper,
zout en nootmuskaat.
(Voeg evt. nog 2 losgeklopte eieren toe).
Giet het mengsel over de aardappelen (ze
moeten net onder staan).
Zet de ovenschaal in de oven.
Laat ongeveer 1½ uur bakken, tot de
aardappelen gaar zijn.

Gratin van kokkels met spinazie.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
CulinairKookboek.nl,
SchmidtZeevis.nl

Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse
500 g kokkels
60 g room, verse
1 hv spinazie,
geblancheerd
1 ui
2 gl wijn, witte, droge

Bereiding.

Maak de kokkels schoon en doe ze in een pan met de witte wijn, de gehakte ui, peterselie en peper.

Kook ze op een flink vuur tot ze open gaan. Hak de geblancheerde spinazie grof en sauteer ze in wat olijfolie.

Maak met het kooknat van de kokkels een saus, die gebonden wordt door de room.

Meng de spinazie door de saus.

Haal de kokkels uit de schelp, vermeng ze nu voorzichtig met de saus en laat het geheel met de kaas in de oven gratineren.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Ham met knolselderijroomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

4 el boter, room-
4 pl ham, gekookte, magere (à 125 g)
1 el honing
2 tn knoflook
500 g knolselderij
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
1 1/2 dl Westmalle Tripel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Schil de knoflook.
Pers de knoflook uit in een kommetje.
Vermeng de knoflook met 2 el olie en honing.
Schil de knolselderij en snijd de knolselderij in kleine blokjes.
Smelt de boter in een pan en laat hierin de blokjes, met het deksel op de pan, 20 min. zacht stoven.
Pureer de blokjes vervolgens in een blender of met een staafmixer.
Doe de knolselderijpuree, samen met het bier terug in de pan.
Laat het geheel gedurende 15 min. stoven.
Roer tegen het einde van de stooftijd de slagroom erdoor.
Breng de saus op smaak met peper en zout en houdt de saus warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak hierin de plakken ham om en om.
Haal ze uit de pan en bestrijk ze met het knoflookmengsel.
Verdeel de plakken ham en saus over voorverwarmde borden.

Tip:

Serveer hierbij aardappelkroketjes en in boter gestoofde snijbonen of sperzieboontjes.



Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoekbodem.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g bessen, blauwe
50 g boter, gesmolten
1 citroen
125 g frambozen
2 l ijs, vanille-
50 g jam, aardbeien-
200 g kandijkoeken
500 g kwark, volle
2 zk suiker, vanille-

Extra benodigheden:

bakpapier
keukenmachine
rasp, citrus-
springvorm, hoge (Ø 20
cm)

Bereiding.

Haal het ijs uit de vriezer, zodat het een beetje zacht kan worden.

Maal de kandijkoeken fijn in een keukenmachine en voeg de gesmolten boter toe.

Bekleed de springvorm met bakpapier.

Vul de bodem van de springvorm met de verkruimelde kandijkoeken en druk aan met de bolle kant van een lepel.

Zet in de koelkast tot verder gebruik.

Meng het vanille-ijs, de kwark, vanillesuiker, het rasp van een citroen en de jam.

Houd 1/3 van de vruchten apart voor garnering bovenop.

Spatel de rest van de vruchten door het vanille-ijs-kwarkmengsel.

Schep het ijsmengsel in de springvorm en zet minimaal twee uur in de vriezer.

Haal de taart 15 min. voordat u hem serveert uit de vriezer en garneer met het verse fruit.

Tip:

Bent u niet in het bezit van een hoge springvorm, maak dan een hoge opstaande rand van bakpapier in een lage springvorm.

Bereidingstijd: 40 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 2 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hollandse tapas II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: ZuivelOnline.nl

Ingrediënten

**1 sn brood, casino-,
bruin**
1 tl honing, vloeibare
**50 g kaas, extra
belegen, 30+**
50 g kaas, kruiden-
8 pl komkommer
1 tl mosterd
12 radijsjes
8 tomaatjes, Kerst-
12 uitjes, zoetzure
1 el yoghurt, magere

Bereiding.

Snijd de kazen in 8 blokjes.
Rooster het brood.
Snijd het brood in vier driehoekjes.
Meng de yoghurt met de mosterd en honing.
Doe het yoghurtmengsel in een schaaltje.
**Serveer de kaasblokjes met het brood,
groenten en dipsaus op een mooie schaal.**

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Vet: 7 g
Onverzadigd: 4 g
Vezels: - g
Zout: - g

Kaymak room.



Menugang: -
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

5 dl room

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kajmak of kaymak is een romig zuivelproduct, vergelijkbaar met zure room, gemaakt en gegeten door heel het Midden-Oosten, Zuidoost-Europa, Centraal-Azië, Kirgizië, Kazachstan, Iran, Afghanistan, India en Turkije. Het wordt gemaakt van de melk van waterbuffels in het Oosten of van koeien in het Westen. Traditioneel wordt het gegeten bij gebak, met honing of als vulling van een pannenkoek.

Doe de room in een pan met dikke bodem en zet deze op een laag vuur.

Breng de room onder voortdurend roeren aan de kook en laat hem $\pm 1\frac{1}{2}$ uur indikken.

De room is voldoende ingedikt als er grote bellen te zien zijn.

Giet de room in een ondiepe pan, dek die losjes af en laat hem 2-6 uur op een warme plaats staan tot de room helemaal stevig en dik is geworden.

Ga met een mes langs de rand van de room om hem los te maken en stort hem dan op een groot bord.

Rol de room vlak voor het opdienen tot een kegel op en snijd die in schuine plakken van ± 2 cm dik.

Als de room niet helemaal stevig wordt, kunt u hem ook opgeschept serveren.

Tip:

Lekker met honing.



Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Aldi

Ingrediënten

150 g aardbeien
2x 500 g cake,
roomboter-
1 rp chocolade, witte
150 g frambozen
500 ml kwark (magere)
of vruchtenkwark
2x 200 ml room, slag-
2x 50 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij de cake in plakken van ca. 1 cm. dik.
Sla de slagroom met 50 g suiker stijf.
Meng de kwark met 50 g suiker.
Bedek de bodem van 4 glazen met een laagje kwark.
Dek dit af met een plak cake, vervolgens een laag fruit en daarna een laag slagroom. Herhaal dit tot de glazen vol zijn.
Dek de glazen af en laat ca. 12 uur opstijven in de koelkast.
Serveer de trifles met frambozen en geraspte witte chocolade als garnering erbovenop.

Klassieke tiramisu.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 el cacao poeder,
gezoete
1 citroen
150 ml espresso
500 g kwark, natuur,
0% vet
24 lepelkoekjes (lange
vingers)
2-3 drp rum-aroma
80 g suiker, kristal-

Bereiding.

Roer de kwark met de suiker en de citroenschil ca. 3-5 min. tot een romige massa.

Leg 12 lepelkoekjes in een schaal (ca. 15x20 cm).

Meng de espresso met rum-aroma.

Besprenkel de lange lepelkoekjes met 75 ml koffie en bestrijk ze met de helft van de room.

Leg de resterende lepelkoekjes erop, besprenkel ze met de rest van de espresso en bestrijk ze met de rest van de room.

Zet de tiramisu ca. 1 uur in de koelkast.

Bestuif hem voor het serveren met cacao poeder.

Vorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kletskommen met whiskyroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: KeukenHelden.nl

Ingrediënten

175 g kletskommen
- munt
500 ml slagroom
- whisky

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom stijf.
Spatel een flinke scheut whisky door de slagroom.
Proef de room.
Smaakt de room niet genoeg naar whisky, dan opnieuw toevoegen, spatelen en proeven....
Verkruimel een paar kletskommen.
Meng de verkruimelde kletskommen door de room (voor extra bijt en stevigheid).

Leg een kletskop op een mooi bord.
Scheep een flinke eetlepel room op de kletskop.
Leg op de slagroom opnieuw een kletskop.
Druk de kletskop voorzichtig in het midden aan.
Bouw op deze manier voor iedereen een torentje.
Sluit af met een laagje room.
Garneer de room met verse munt.

Kokosyoghurt met moerbeien.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Juglen Zwaan

Ingrediënten

1 el chiazaad
75 ml melk, plantaardige
1 hv moerbeien
150 ml yoghurt, kokos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het chiazaad en de plantaardige melk in een schaal of glas en laat dit 15-30 min. staan.

Roer het af en toe door (de zaden nemen de melk in zich op, waardoor er een soort pudding ontstaat).

Doe daarna de kokosyoghurt erop of doorheen en besprenkel het met een handje moerbeien.

Tips:

Kokosyoghurt is bij de meeste grote supermarkten kant-en-klaar te koop. Vervang de moerbeien eens door ander fruit.

Koude kwark-aardbeiensoep.



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Het beste
kookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 aardbeien
3 el ahornsiroop
200 g kwark
100 g kwark, magere
1 dl sekt, koude

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de helft van de aardbeien (de minst mooie) met kwark en ahornsiroop in een mengbeker.
Zet de gepureerde aardbeien koud weg.
Halveer de rest van de aardbeien (op 4 nà).
Doe de aardbeien in een glazen kom.
Giet de aardbeienkwark over de aardbeien.
Bruis de aardbeienkwark op met de koude sekt.
Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

Kruidenkwark.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Birgit Flüg

Ingrediënten

- bieslook
1 tn knoflook
500 g kwark
- peterselie
- zout
- peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het teentje knoflook heel fijn of pers het uit.

Snijd de bieslook en de peterselie heel fijn.

Roer knoflook, bieslook en peterselie door de kwark.

Breng op smaak met zout en peper.

Tips:

Lekker bij (gepofte) aardappels.

Lekker als broodbeleg (erg lekker op knäckebröd).

Kruidenkwarksaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

2 el citroensap
1 tn knoflook
4 el kruiden,
fijngesneden
(peterselie, kervel,
bieslook, dragon,
basilicum, etc.)
150 g kwark, magere
- peper, versgemalen
- peper, cayenne-
1 bk room, zure
1 sjalotje
1/8 l water
- Worcestershiresaus
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de kwark met de melk en de zure room glad.
Pel het sjalotje.
Hak het sjalotje fijn.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Roer de kruiden, knoflook en sjalotje door de kwark.
Breng de saus op smaak met citroensap, (cayenne)peper, Worcestershiresaus en zout.

Kruidige bbq-saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**1 el bieslook, verse
fijngesneden**
1-2 tn knoflook, geperst
- peper
3-4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de bieslook, knoflook en de yoghurt door elkaar.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Zet de saus een poosje in de koelkast, zodat de smaken goed mengen.

Garneer de saus met wat bieslook.

Tip:

Lekker bij kip, vlees en gepofte aardappel.

Kwark met bessen en druiven.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

1 trs druiven
2 el jam, bessen-
250 g kwark
100 g room, slag-
1 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer en ontpit de druiven.
Klop de slagroom op met de suiker.
Roer de kwark, jam, slagroom (niet alle slagroom) en druiven door elkaar en verdeel het over 4 dessertschaaltjes.
Garneer de kwark met nog wat druiven en slagroom.

Kwark met gebakken banaan en maple syrup.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bananen
500 g kwark, magere,
milde
3 el maple syrup
100 g notenmix,
ongezouten
2 el olie, zonnebloem-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
Suiker: 28 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: -g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de bananen 1-2 min. per kant.
Besprenkel de bananen met 1 el maple syrup,
draai om en bak nog 1 min., tot ze goudgeel
zijn.
Scheep de kwark in 4 kommen.
Verdeel er de bananen en noten over.
Besprenkel met de resterende maple syrup, of
zet deze er apart op tafel bij.



Kwark met Hüttenkäse salade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

- basilicum
100 g Hüttenkäse
100 g kwark, magere
½ el olie
- peper
3 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten, snijd er het kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht op.

Meng de kwark met de Hüttenkäse, olie, tomatensap, wat peper en wat basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

Kwark met noten.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g kwark, magere
15 g noten, hazel- en/of
wal-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de noten toe.

Tip:

Voeg eens een paar plakjes banaan toe.

Kwark met suikervrije limonadesiroop.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

250 g kwark, magere
2 el limonadesiroop,
suikervrije

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

Kwarksigaren.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

12 bl deeg, brick-
2 eieren
1 eiwit
250 g kwark
- olie, frituur-
- zout

(Voor)bereidingstijd:
20-30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de kwark in een fijne zeef met een dunne doek er in en laat de kwark 2 uur uitlekken.

Breek de eieren boven een kom.

Klop de eieren los.

Voeg een snufje zout toe.

Voeg de kwark toe.

Roer goed door elkaar.

Verhit de olie tot 180°C in een braadpan of friteuse.

Klop het eiwit een beetje los.

Leg wat van het kwarkmengsel op het onderste deel van elk blaadje brickdeeg.

Vouw de rand over de kwark.

Vouw vervolgens de zijkanten dicht.

Rol het blaadje brickdeeg vrijwel geheel op.

Bestrijk het laatste stukje met een beetje eiwit om het vast te plakken.

Bak de 'sigaren' in kleine hoeveelheden in de hete olie ongeveer 3 min.

Laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken en serveer ze direct.

Kwarktomaten met Hüttenkäse.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

- basilicum
100 g Hüttenkäse
100 g kwark, magere
½ el olie, olijf-
- peper
3 tomaten, grote

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht uit de tomaten op.

Meng de kwark, Hüttenkäse, olie en het tomatenvocht, peper en basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

Laagjesnagerecht met kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Weight Watchers

Ingrediënten

2 el Amaretto (of Tia Maria)
1 el cacaopoeder
125 ml espresso
1 bk frambozen
250 g kwark (0% vet)
16 lange vingers
1 el suiker
½ kl vanille-essence
4 el yoghurt (0% vet)

Bereiding.

Meng de kwark, yoghurt, suiker en vanille-essence goed door elkaar.
Meng de koffie met de Amaretto.
Doop de lange vingers in de Amaretto-koffie.
Leg een laagje lange vingers op de bodem van 4 glazen.
Scheep wat kwarkmengsel op de lange vingers.
Leg een laagje frambozen op het kwarkmengsel.
Herhaal dit tot alles is verdeeld.
Eindig met een laagje kwark.
Zet de glazen minstens 30 min. in de koelkast.
Strooi voor het serveren wat cacaopoeder over de kwark.

Bereidingstijd: 45 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lassi I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IndiaWeb

Ingrediënten

- gemberpoeder
4 ijsblokjes
½ limoen
- munt, verse
- peper, zwarte
1 mp saffraan
- suiker, naar smaak
- walnoten, gemalen
600 ml yogurt
1 snf zout

Bereiding.

Maak de ijsblokjes fijn.
Pers de limoen uit.
Meng in een hoge kom alle ingrediënten met
een staafmixer of in een blender.
Serveer de lassi in hoge glazen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lassi II.



Menugang: Drank
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

4 ijsblokjes
1 snf peper, zwarte, uit de molen
1 l water, ijskoud
2 dl yoghurt, Bulgaarse
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer met ijsblokjes.

Lassi met gember en kardemom.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IndiaWeb

Ingrediënten

½ l yoghurt
1½ tl zout
1 st gemberwortel, fijn geraspt
6 kardamonpeulen, gebruik de binnenste zaadjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Voeg alle ingrediënten bij elkaar.
Voeg een ½ l water toe, roer goed en zet het mengsel een uur in de koelkast.
Zeef de lassi.
Dien hem op met ijsblokjes en een rietje.

Limoncello tiramisu glaasjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
(licht geroosterd)
1 citroen
1 pk lange vingers
50 ml limoncello (likeur)
125 g mascarpone
250 ml slagroom
100 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de slagroom in een kom.
Rasp de citroen met een fijne rasp.
Knijp een halve citroen uit bij de slagroom en voeg de rasp toe (en bewaar de andere helft van de citroen voor de garnering). Voeg daarna ook de poedersuiker en limoncello toe en mix de slagroom tot hij stijf begint te worden. Schep dan de mascarpone er bij en mix er door heen.



Verdeel het mengsel over 4 glaasjes en bestrooi met wat amandelschaafsel.

Tips:

Je kunt de tiramisu glaasjes direct serveren of in de koelkast bewaren (max. 1 dag en 1 nacht).

Steek er voor het serveren een paar lange vingers in en serveer de rest er los bij zodat je kan 'dippen'.

Leuk om te serveren tijdens de paasbrunch of het paasdiner.

Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

8 aardbeien
4 el honing
5 el muesli
2 el suiker
1 el suiker, poeder-
4 pl stol, luxe
1 l yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de hangop min. 2 uur van te voren, kan ook een dag van te voren.
Was een theedoek goed uit.
Knijp de theedoek uit en leg open in een vergiet.
Hang het vergiet in een pan.
Giet de yoghurt in de theedoek en vouw de theedoek dicht.
Leg een gewicht op de doek, zodat het vocht sneller uit de yoghurt loopt (bijvoorbeeld een schaal met water).
Verwarm een pan met anti-aanbaklaag tot deze begint te walmen.
Draai het vuur iets lager en voeg de muesli toe.
Schep de muesli constant om (dit voorkomt dat het aanbrandt).
Voeg de suiker toe en roer het door de hete pan met muesli tot de suikers karamelliseren en de muesli een suikerlaag heeft.
Schep de muesli direct uit de pan (anders bakt het door en brandt de suiker aan) en laat het afkoelen.
Snijd 1½ cm dikke plakken van de luxe stol af.
Schep het spijs er uit en smeer het over de plakken.
Snijd de kroontjes van de aardbeien af.
Snijd ze in 4 partjes.
Schep de hangop uit de theedoek en roer hier de poedersuiker doorheen.
Verdeel de hangop over de stolsneden en steek hier de aardbeienpartjes in.
Verkruimel en verdeel de gekaramelliseerde muesli over de sneden.
Schenk de honing over het gerecht.



Maaltijdsmoothie.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes
1 tl cacao poeder
250 g fruit, rood, naar
keuze
400 ml sinaasappelsap
50 g zonnebloempitten
200 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 760
Energie kcal: 181
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Vet: 9 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.
Pureer het geheel nogmaals kort.
Schenk de smoothie in plastic flesjes.
Serveer de smoothie met een rietje.

Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe.

Mandarijntjeskwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bk kwark, magere, naturel
- mandarijntjes
250 ml slagroom
- suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom met de suiker stijf.
Meng de kwark erdoor.
Ontpit (indien nodig) de mandarijntjes en snijd de partjes door de helft.
Meng de mandarijntjes door de kwark.
Serveer de kwark in glazen.

Mango-frozen yoghurt.



**Menugang: Nagerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
2 mango's, rijpe
350 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 142
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 24 g
Suiker: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 2 g
Vezels: 2 g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Schil de mango.

Snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het in stukjes.

Laat de mango 2 uur in de diepvries bevriezen. Doe de mango met de yoghurt en honing in de blender of keukenmachine en pureer het glad en romig.

Schenk de frozen yoghurt in 4 glazen en steek er een lange lepel in.

Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Gratis Fitchefrecepten

Ingrediënten

6 frambozen
2 el granaatappelpitjes
2 el honing, vloeibare
400 ml melk, magere
2 sinaasappels, sap van

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 4 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 829
Energie kcal: 198
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 40 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: 0 g
Verzadigd vet: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.

Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevriezen.

Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan.

Doe dit na een uur nog een keer.

Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden.

Laat de sinaasappeljus afkoelen.

Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes.

Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.

Namkeen lassi.



Menugang: Drank
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- ijsblokjes
- peper, uit de molen
1 l water, ijskoud
2 dl yoghurt, Bulgaarse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met ijsblokjes.

Tips:

Voor kinderen bestaat een zoete variant met per 2 dl yoghurt, 4-5 el suiker in plaats van peper en zout en ijskoud koolzuurhoudend water in plaats van water, waardoor de drank als een milkshake schuimt.

U kunt lassi ook maken van 1 deel yoghurt op 1 deel water, op smaak gebracht met zout en geplette blaadjes munt.

Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

1 tl allesbinder
200 g bosbessen
1 el boter, room- (om in te vetten)
2 el crème fraîche, koude
2 nectarines
8 el suiker, basterd- (gele of lichtbruine)
300 g yoghurt, Griekse, koude

Bereiding.

Laat de bosbessen in een zeef uitlekken.
Was de nectarines wassen, halveer ze en verwijder de pit
Snijd de nectarines in plakjes en halveer de plakjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Vet de soufflévormpjes in.
Roer de allesbinder en de crème fraîche goed door elkaar.
Roer de yoghurt er door.
Verdeel de bosbessen en nectarines over de vormpjes.
Verdeel het yoghurtmengsel over vruchten.
Verdeel de basterdsuiker gelijkmatig in een laagje over de yoghurt.
Schuif de vormpjes zo dicht mogelijk onder hete grill.
Laat de suiker in ca. 3 min. karamelliseren.
Serveer de gerechtjes direct.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: 5 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Nogatinevla.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Zuivelbureau

Ingrediënten

50 g amandelen,
geroosterde, gehakte
2 el koffie, oplos-
4 el nogagruis
30 g schuimpjes (mokka
of chocolade)
1/8 l slagroom
1/2 l vla, vanille-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de oploskoffie door de vanillevla.
Doe de helft van de vla in een vla-schaal.
Leg hierop een laag verkruimelde schuimpjes
(houdt enkele voor de garnering over).
Strooi hierover de geroosterde amandelen en
het nogagruis.
Doe hierop de rest van de mokka-vla.
Dek hem af met de stijfgeslagen room.
Garneer met de overgehouden schuimpjes.

Ontbijtsoufflé (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

2 eieren
1 peper, rode
- peterselie
2 el room magere

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hoe simpel en lekker kunnen sommige gerechten uit de Airfryer toch zijn. Bijvoorbeeld deze ontbijt soufflé met een beetje pit. Dit is weer een keer wat anders dan een gekookt eitje!

Snij de peterselie en de peper fijn.
Doe de eieren in een kom en roer de room, peterselie en peper er doorheen.
Vul de vormpjes voor de helft met de eiermassa.

Bak de soufflés af op 200°C gedurende 8 min.

Tip:

Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 min. baktijd voldoende.

Oranje boven.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ zk abrikozen, gewelde
6 el jam, abrikozen-
125 ml room, slag-
6 dl vla, chocolade-

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom stijf met de jam.
Verdeel de ½ van slagroom over (hoge) glazen.
Schenk de vla voorzichtig over de slagroom.
Scheep de rest van de slagroom op de vla.
Snijdt de abrikozen in reepjes en verdeel ze over de slagroom.

Tip:

Leuk om te serveren met een prikkertje met de Nederlandse vlag.

Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl kaneel, gemalen
500 g kwark, halfvolle,
Franse
2 peren, hand-
300 ml sinaasappelsap
75 g suiker

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 40 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het sinaasappelsap met de kaneel en suiker tegen de kook aan.
Laat 5 min. zachtjes koken.
Schil intussen de peren, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.
Voeg de peren toe aan de kaneel-sinaasappelsiroop en verwarm 5 min. zachtjes.
Houd de peren warm op laag vuur of laat afkoelen tot kamertemperatuur.
Scheep de kwark in 4 schaaltes.
Verdeel de peer met een beetje kaneel-sinaasappelsiroop erover.

Peer met mascarpone.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Jumbo 2008-13

Ingrediënten

1 snf cacao
2 el citroensap
100 g mascarpone
- muntblaadjes, verse
1 peer, rijpe
1 el suiker, tafel-, fijne

Bereidingstijd: 5-10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 43
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in parten.

Smeer de parten in met citroensap, smeer hierop een laagje mascarpone, bestrooi het geheel met fijne tafelsuiker en een snuffje cacao.

Garneer met wat muntblaadjes.

Perzik met Jack Daniel's room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

60 g boter
1 granaatappel, pitjes
100 ml Jack Daniel's
2 kardemompeulen,
alleen de zaadjes
6 perziken,
doorgesneden, pit
verwijderd
50 g pistachenootjes
250 ml room
1 steranijs
40 g suiker
60 g suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de bruine suiker met de boter tot de boter is gesmolten.
Meng kardemom, steranijs en de helft van de Jack Daniel's erdoor tot een glaze.
Laat 5 min. doortrekken op een laag pitje.
Laat afkoelen tot handwarm.
Klop de room half stijf met de suiker.
Voeg het restant van de Jack Daniel's toe en klop nog iets stijver.
Gril de perziken zachtjes (bolle kant op het rooster).
Stook de barbecue wat op.
Smeer de platte kant van de perziken in met de glaze.
Keer de helften en gril hier een mooie ruit op.
Serveer de perziken direct na het grillen met de room en bestrooi met granaatappelpitten en pistachenootjes.

Pittige yoghurt-korianderdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl garam masala
2½ cm gember, geschild
1 el koriander, verse
fijngesneden
1 tn knoflook, geperst
1 limoen
- peper
2 pepers, groene,
fijngesneden
300 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het steeltje van de groene peper.
Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers, knoflook, gember en het korianderblad fijn.
Doe ze over in een kom en meng met de yoghurt en garam masala.
Breng op smaak met zout, peper en limoensap.

Tip:

Deze dip is aan de grove kant, met een lekkere bite.
Houdt u meer van een gladde saus, pureer de saus dan even kort met de staafmixer.
In plaats van groene pepers kunt u ook rode pepers gebruiken.

Ponche crema.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Indonesisch kookboek
Selamat Makan

Ingrediënten

5 eieren
2 blk melk,
gecondenseerde,
gesuikerde(400 gram)
¼ tl nootmuskaat
¼ l rum
2 el vanille

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Scheid de eierdooiers van de eiwitten.
Klop de eidooiers tot de eigeur verdwenen is
(met een elektrische mixer gaat het sneller).
Schenk de gesuikerde melk langzaam bij de
geklopte eidooiers.
Voeg de vanille en nootmuskaat toe aan de
eidooiers.
Klop het mengsel nog eens 10 min. door.
Klop de rum in kleine beetjes door het mengsel.
Laat de ponche crema een paar uur in een kom
met een schone doek afgedekt staan (het
schuim trekt dan weg).
Giet de ponche crema in een fles over.
Bewaar de ponche crema afgesloten.
Serveer de poncha crema met wat ijsblokjes.

Tip:

De eiwitten kan men voor wat anders
gebruiken, bijv. bij het paneren van
bitterballen.

Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

400 g aardappels, vastkokende
- citroensap
2 el crème fraîche
2 eieren
200 g kaas, geiten-, zachte, zonder korst
1 tn knoflook
½ zk kruiden, Provençaalse, verse
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper

Bereiding.

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel. Pel de knoflook en pers die uit boven de kom. Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.

Voeg peper naar smaak toe.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.

Was de aardappels en kook ze ca. 6 min. in de schil.

Laat de aardappels even afkoelen.

Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.

Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.

Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar.

Schep op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.

Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225°C.

Bak de rösti 20-25 min. tot ze goudbruin en knapperig zijn (halverwege keren).

Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Romige zuurkoolschotel met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
150 ml melk
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ el paprikapoeder
- peper, zwarte, versgemalen
125 ml room, zure
½ el tijm, gedroogde
1 ui, grote
500 g zalmfilet, verse, in grote stukken
- zout
500 g zuurkool, wijn-, uitgelekt

Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 min. gaar.
Verhit 1 el olijfolie in een hapjespan en fruit de ui in 2-3 min. zachtjes glazig.
Schep de paprikapoeder, zuurkool, zure room, tijm en peper naar smaak erdoor.
Schenk er 100 ml water bij en smoor de zuurkool 15 min.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg de melk en 2 el olijfolie toe en roer alles tot een smeuge puree.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de zuurkool in een ingevette lage ovenschaal.
Kruid de stukken zalm met zout en peper en leg ze op de zuurkool.
Strijk de puree erover uit en strooi het paneermeel erover.
Druppel er nog wat olijfolie over en laat de zuurkoolschotel in de oven in 25-30 min. goudbruin en gaar worden.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snelle tiramisu.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 5-6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron:
JolandasBakhuisje.be

Ingrediënten

4 el amaretto
250 g boudoir koekjes
(lange vingers)
- cacao poeder
2 el cognac
- koffie, sterke
250 g mascarpone
300 ml slagroom
80 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst een kleine hoeveelheid zeer sterke koffie.
Meng hier evt. een scheutje (extra) amaretto en een scheutje (extra) cognac door.
Laat dit een beetje afkoelen.
Doe de amaretto, cognac, poedersuiker en mascarpone in een kom.
Mix dit alles rustig door elkaar.
Voeg nu langzaam de slagroom toe.
Mix verder tot het geheel lobbijg is (iets dikker dan yoghurt).
Neem de glazen en de koekjes erbij, zet cacao poeder klaar.
Breek de koekjes in 2 en sop ze in de koffie.
Leg 2 helften op de bodem van het glas en leg hierop een flinke lepel mascarpone beslag.
Strooi er een beetje cacao over.
Sop dan weer 2 helften koekjes in de koffie en leg deze er op.
Weer een beetje beslag en cacao poeder.
Ga zo verder tot het glas vol is.
Werk af met cacao en een half koekje.

Snelle zomertrifle met vanillekwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g frambozen
450 g kwark, vanille-
8 lange vingers
2 el nougatinenootjes
4 el saus, dessert,
frambozen

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 278
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 47 g
Suiker: 39 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schenk de frambozensaus in 4 glazen.
Breek de helft van de lange vingers in stukjes en leg ze op de frambozensaus.
Scheep de vanillekwark erop.
Halveer de aardbeien en verdeel met de frambozen over de kwark.
Bestrooi met de nootjes en steek in elk glas nog een lange vinger.

Stoofpeertjes met yoghurtcrème.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kaneelstokje
4 tf munt
8 peertjes, stoof-, kleine
¼ l room, slag-
60 g suiker
½ l wijn, rode
1 l yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een schone theedoek (zonder zeepresten) vochtig en hang deze in een vergiet.
Schenk de yoghurt erin en laat die ca. 24 uur uitlekken.
Schil de stoofpeertjes, maar laat de steeltjes eraan zitten.
Zet ze naast elkaar in een pan, schenk de wijn erbij en voeg het kaneelstokje toe.
Breng de wijn aan de kook en kook de peertjes in ca. 1 uur zachtjes gaar.
Laat de peertjes in de wijn afkoelen.
Klop de slagroom met de suiker bijna stijf en spatel de uitgelekte yoghurt erdoor.
Scheep de yoghurtcrème in het midden van vier diepe borden, zet de peertjes erin en garneer met een toefje munt.

Tiramisu I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carin Leenders-de Vries

Ingrediënten

- cacao
2 eiwitten,
gepasteuriseerd
1 dl koffie, espresso,
hete, sterke
2 el koffielikeur
4 lange vingers (12-14
cm)
250 g mascarpone
1/8 l slagroom
50 g suiker
50 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Los de suiker op in de hete koffie.
Roer de likeur door de koffie.
Leg de lange vingers naast elkaar.
Bedruppel de lange vingers met het koffielikeurmengsel.
Laat het mengsel 10 min. intrekken.
Klop het eiwit met de poedersuiker heel licht en schuimig.
Roer de mascarpone los.
Klop de slagroom bijna stijf.
Scheep de mascarpone, slagroom en eiwit luchtig door elkaar.
Leg in een grote schaal afwisselend laagjes lange vingers en wat mascarponemengsel.
Eindig met een laagje mascarponemengsel.
Laat het gerecht een paar uur in de koelkast opstijven.
Bestrooi vlak voor het serveren de tiramisu royaal met cacaopoeder.

Trifle met aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 pl cake
4 el sinaasappellikeur of
-siroop
1/8 l slagroom
1 el suiker
1 dl vanillevla
2 dl yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in plakjes (houd 4 vruchten apart voor de garnering).
Leg de plakjes cake in 4 schaaltes.
Besprenkel de plakjes cake met de likeur of siroop.
Klop de slagroom met de suiker stijf.
Houd 4 el slagroom apart.
Roer de yoghurt en de vla goed door elkaar.
Roer de rest van de slagroom door de yoghurtvla.
Schenk de yoghurtvla over de cake.
Leg de plakjes aardbei op de yoghurtvla.
Garneer de plakjes aardbei met de achtergehouden slagroom en hele aardbeien.

Tropische kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2001

Ingrediënten

**1 blk fruitmix, tropical,
op lichte siroop (439 g)**
4 el nougatine
500 g kwark
**6 el siroop, vruchten-,
tropical**

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: - g
Vet: 7 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de kwark en de vruchtensiroop goed door elkaar.

Laat de fruitmix uitlekken.

Schenk de kwark in 4 coupes.

Verdeel het fruit over de coupes.

Garneer de coupes met de nougatine.

Tip:

Wijnadvies - Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Tropische yoghurtshake.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Plus Magazine

Ingrediënten

1 banaan, rijpe
1 mango, rijpe
1 sinaasappel, sap van
1 l yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak het mango- en bananenvruchtvlies fijn.
Blend alle ingrediënten schuimig.
Giet de shake in glazen
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-
appelschijf en parasolletje.

Uiensoep met verse room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- amandelen, geschaafd
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
½ el kerriepoeder
- peper
2 dl room, slag-
4 uien, grote

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Leg de uienringen in de boter.
Strooi er de kerriepoeder overheen.
Fruit de uien tot ze goudgeel zijn.
Scheep de uien regelmatig om.
Voeg peper naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Klop de slagroom half stijf.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill
aan.
Scheep de soep in ovenvaste soepkommen.
Verdeel de room over de soep.
Bestrooi de room met kerriepoeder.
Laat deze in de oven iets kleuren.
Strooi er wat geschaafde amandelen op..

Vanillekwarkdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Feestelijk eten

Ingrediënten

4 chocolaatjes (bv.
After-Eight)
1 blk cocktailfruit òf vers
fruit
1 pt kwark, vanille-
8 lange vingers
- slagroom, stijfgeslagen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breek de lange vingers in stukjes.
Verdeel de lange vingers over 4 hoge glazen.
Doe op de lange vingers wat vanillekwark.
Scheep fruit op de kwark.
Scheep vanillekwark op het fruit.
Scheep een toef slagroom op de kwark.
Zet het toetje in de koelkast tot gebruik.
Versier het toetje met een chocolaatje.

Vanillemousse met aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4/6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anou Nijs

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 eiwitten
250 ml slagroom
100 g suiker
1 vanillestokje

Ôf:

25 g pistachenootjes

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in kleine stukjes.
Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom.
Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap met een mesje de zaadjes eruit.
Klop de slagroom samen met de suiker en de vanillezaadjes stijf.
Spatel het geklopte eiwit voorzichtig door de slagroom, totdat je een luchtige mousse hebt.
Verdeel de aardbeien over 4/6 glazen schaaltes.
Scheep de vanillemousse erop, dek af en zet weg in de koelkast.
Laat minimaal een uurtje staan (max 2,5 uur).
Mocht je de mousse langer van tevoren willen bereiden – verdeel deze dan nog niet over de aardbeien, maar doe dit pas vlak voor het serveren – bewaar de mousse tot gebruik in een afgedekte kom in de koelkast.
Garneer de glaasjes met een aardbei en serveer.

Ôf:

Pel de pistachenootjes en verpulver de gepelde nootjes in een keukenmachine tot een kruim.
Garneer de glaasjes met een beetje pistachekruim en serveer.



Vlaflip II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookschrift

Ingrediënten

1 dl siroop, limonade-
½ l vla, vanille-
½ l yoghurt

Om te garneren (evt.)

- noten, gehakte
 - chocoladevlokken
 - slagroom, opgeklopte
-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk in 4 hoge glazen een bodempje limonadesiroop.
Schenk koude vanillevla op de limonadesiroop.
Schenk koude yoghurt op de vanillevla.
Serveer de vlaflip koud.

Tip:

Garneer de vlaflip eventueel met gehakte noten, chocoladevlokken, of opgeklopte slagroom.

Vlaflip met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Foody.nl

Ingrediënten

(2 eitjes, Paas-, chocolade)
250 gr fruit naar keuze
10 mariebiscuits
(- room, slag- (spuitbus))
250 ml vla, vanille-
250 ml yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het fruit schoon.
Verkruimel de mariebiscuits.
Verdeel de helft van de biscuits over de bodem van de glazen.
Schep hier 2 tl Griekse yoghurt overheen en smeer deze uit, zodat de koekjes helemaal zijn bedekt.
Doe hetzelfde met 3-4 tl vanillavla.
Eindig met een laagje fruit.
Herhaal deze lagen nog een keer.

Voor de Pasen:

Eindig met een toef slagroom.
Leg hier een chocolade paaseitje op (zonder verpakking).

Wasabi-slagroom voor de bbq.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Carta

Ingrediënten

1/2 el citroensap
- peper
3 1/2 dl room, slag-
1/2 el wasabi
- zout

Bereiding.

Roer de wasabi los in het citroensap.
Klop de slagroom voor 3/4 op.
Vermeng beide en kruid goed met peper en zout.

Tip:

Lekker op over gevogeltespiesjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Watermeloenсалade met munt en yoghurt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd
- honing, schenk- (om erbij te serveren)
½ meloen, water-, kleine
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

Bereidingstijd: 15-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hol de watermeloen met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlees eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermeloen met de salade. Dek de watermeloen af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.

Yoghurt met vruchten.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: 365 gerechten

Ingrediënten

750 g aardbeien
- cornflakes
2 dl karnemelk
2 kiwi's
200 g room, slag-
2½ dl sap, appel-
- sap, citroen- (2 st)
125 g suiker
1 pk suiker, vanille-
5 dl yoghurt

Bereiding.

Meng de yoghurt, met de karnemelk, citroensap en appelsap.
Breng het yoghurtmengsel op smaak met de suiker en vanillesuiker.
Klop de slagroom stijf.
Roer de slagroom door het yoghurtmengsel.
Was de aardbeien.
Maak de aardbeien schoon.
Halveer de aardbeien.
Schil de kiwi's
Snijd de kiwi's in schijfjes.
Meng de vruchten door het yoghurtmengsel.
Zet het yoghurtmengsel koel weg.
Serveer de yoghurt koel met wat cornflakes.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2650
Energie kcal: 630
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Yoghurtflip met appel en/of peer.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
1 appel, hand- (en/of peer)
3 el jam, bosvruchten-
½ tl kaneel, gemalen
800 ml yoghurt, magere

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Schud het schaafsel op een bord.
Meng de handappel en/of peer geschild en in kleine blokjes met de kaneel en de bosvruchtenjam goed door elkaar.
Schenk 400 ml yoghurt in 4 glazen of schaaltes.
Scheep het fruitmengsel op de yoghurt.
Schenk de rest van de yoghurt langzaam over het fruit.
Bestrooi de glazen/schaaltjes met het amandelschaafsel.

Yoghurtmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

12 tn knoflook, fijn-
gehakte
2 tl muntblaadjes,
gehakte
4 el olie, olijf-
- peper
½ l yoghurt, dikke
- zout

Bereiding.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Yoghurtpannenkoeken met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 zk bakpoeder
200 g bloem
2 eieren
3 el honing
4 el olie, zonnebloem-
1 suiker, poeder-, om te
bestrooien
1 zk suiker, vanille-
500 g yoghurt, halfvolle
250 g zachtfruitmix

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 457
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 63 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een kom de bloem met de vanillesuiker en bakpoeder.

Voeg de yoghurt en eieren toe en klop met een garde of vork tot een glad beslag.

Verhit steeds een beetje olie in een koekenpan en schep met een soeplepel 1-2 lepels beslag in de pan.

Bak de pannenkoek in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Laat de pannenkoek op een bord glijden en bak met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken op 4 borden.

Verdeel er het fruit over (rol ze eventueel op).

Besprenkel met de honing en bestrooi met een beetje poedersuiker.

Yoghurtparfait I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1½ dl eidooier
2½ dl room, slag-
125 g suiker
1 dl water
3 dl yoghurt, volle

- ijsblokjes
- water

- fruit, vers
- slagroom

Bereiding.

Sla de slagroom half stijf en zet hem in de koelkast.

Breng het water en de suiker in steelpannetje al roerend aan de kook en laat het op een hoog vuur 2 min. doorkoken.

Klop intussen de eidooiers met een mixer los en voeg al kloppend beetje voor beetje de kokende suikerstroop toe tot de massa stevig en dik is.

Maak met ijsblokjes en water een ijsbad en laat de massa daarop kloppend afkoelen.

Roer de yoghurt erdoor en spatel er als laatste de half opgeslagen slagroom door.

Stort de parfait in een vorm, dek af met plasticfolie en laat in de diepvries ± 3 uur bevriezen.

Dompel de vorm in koud of lauw water en stort de parfait op een schaal.

Garneer de taart met het verse fruit en de slagroom.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

8 el crème fraîche
4 Kaiserbroodjes (af te
bakken)
1 limoen
- peper, versgemalen
20 g rucola
4 el zalmeitjes
200g zalmfilet,
gerookte, Noorse

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers de limoen uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème
fraîche.
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen
op de verpakking af.
Laat de broodjes iets afkoelen.
Snijd de Kaiserbroodjes open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche over de zalm.
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vacance Select

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ blk bouillon, groente-
250 g bulgur
1 bs koriander, blaadjes,
grof gehakt
- olie, olijf-
- peper, chili-, uit de
molen
2,7 dl water
600 g zalm
- zout, zee-

Voor de dressing:

1 tl honing
1 limoen, geraspte schil
(+ beetje sap)
200 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Breng op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

101

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zomerpunch I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**1 dl abrikozensinaas-
appeldrank**
3 bl ijs, room-
3 dl melk, volle
4 perziken (uit blik)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de ingrediënten in een hoge kom.
Zet voorzichtig de staafmixer in de kom.
Mix alles tot je een gladde milkshake hebt.
Schenk de oranje-shake in een hoog glas.
Zet er een leuk rietje in.

Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.



**Menugang: Picknick-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2016-7

Ingrediënten

**500 g aardbeien,
schoongemaakt**
**500 ml sinaasappelsap
(of grapefruit-, mango-)**
**350 ml yoghurt, boeren-,
volle**

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: 28 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
Suiker: - g
Vet: 2 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.

Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.

Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.

Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

Tip:

Snijdt voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.

Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.

Zondagse chocolademelk.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: WereldExpat.nl

Ingrediënten

200 g chocolade, in stukjes
1 l melk, volle
(- suiker, naar smaak)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

De kwaliteit van deze chocolademelk hangt af van de kwaliteit chocola die je gebruikt. Zelf vind ik 'm het lekkerst met extra pure of extra bittere chocola, met 70% cacao of meer. Ook krijg je de heerlijk-romige smaak alleen als je volle melk gebruikt.

Verwarm de melk in een steelpan met dikke bodem tot de melk bijna kookt. Haal de pan van het vuur. Doe de stukjes chocolade bij de melk. Klop de melk flink met een garde zodat de melk lekker luchtig wordt. Proef of de chocolademelk zoet genoeg is. Voeg eventueel 1 el suiker toe aan de chocolademelk. Roerde chocolademelk tot de suiker is gesmolten. Schenk de chocolademelk in mokken.

Tips:

Een toefje lobbij geklopte slagroom erop, al dan niet met vanillesuiker erdoor, maakt het helemaal af.

Variaties:

- Voeg tijdens het kloppen een beetje kaneel toe, of speculaaskruiden of wat cayennepeper.
- Vervang een deel van de suiker door vanillesuiker.
- Vervang de chocolade door witte chocolade.
- Uiteraard ook erg lekker met een scheutje rum òf een scheutje likeur door de chocolademelk.
- Serveer met schuimpjes (marshmallows) òf vers geklopte slagroom.

Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

12 el cruesli
- kaneelpoeder
4 dl vla, vanille-
500 g yoghurt,
vruchten-, zwarte kers

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de yoghurt over 4 schaaltes.
Schenk de vla erop.
Strooi de cruesli erover.
Bestuif met kaneelpoeder naar smaak.

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24