



Ruuds kookboek



100
Nagerechtrecepten 1



Inhoud

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.....	4
Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.....	7
Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.....	8
Aardbeienbavarois.....	9
Aardbeienfool.....	10
Aardbeientiramisu I.....	11
Advocaat met schuimmuts.....	12
Afterdinner carpaccio.....	13
Ananascarpaccio.....	14
Anaspannenkoekjes met kwark.....	15
Amandelrijst.....	16
Appel-citroentaart.....	17
Appelcake.....	18
Appelcrumble.....	19
Appelfondue.....	20
Appelkrumeltoetje II.....	21
Appelpannenkoeken.....	22
Arepa di pompoena - pompoenpannenkoek.....	23
Banaandessert.....	24
Bananentaart.....	25
Blueberry pancakes.....	26
Chocolade-ijs met geroosterde noten.....	27
Chocolademousse.....	28
Crème brûlée met braambessen.....	29
Crème brûlée van asperges.....	30
Crêpe soufflé met perziksaus.....	31
Dame blanche.....	33
De zak van Sinterklaas.....	34
Dronken aardbeien.....	35
Frambozen-kwarkijs.....	36
Frambozencoupe I.....	37
Frisse mandarijentrifle.....	38
Fruitijsjes met prosecco.....	39
Fruitsalade met Crème de Cassis.....	40
Gebakken banaan met ijs.....	41
Geflambeerde ananas.....	42
Geflambeerde kersen.....	43
Gegratineerde appel-mangoterrine.....	44
Glooy kak – krokant gebakken banaan.....	45
Granita di fragole - aardbeienwaterijs.....	46
IJskoffie met Rolo.....	47
Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.....	48
Kerstbombe.....	50
Koude kwark-aardbeiensoep.....	51
Krokante frambozentorentjes.....	52
Krokante kaneeltoast.....	53
Kue cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.....	54
Laagjesnagerecht met kwark.....	55
Limoncello tiramisu glaasjes.....	56
Mandarijntjeskwark.....	57
Mango-munt-limoen-yoghurtijs.....	58

Marokkaans fruitdessert.....	59
Neve fondante.	60
Normandisch kaasplankje.	61
Omelette Siberienne - ijstaart (airfryer).....	62
Pannenkoek met vanille-ijs en chocoladesaus.	63
Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.	64
Parijse appelflan.	65
Perennestjes met gehakte walnoten.	66
Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.....	67
Perziken in meringue.	68
Perziken in witte wijn.	69
Pittig peerdessert.....	70
Plaattaart zomerfruit.	71
Poires Liègeoises – Luikse peren.	72
Ponche crema.....	73
Rabarbermoes met schuimkop.....	74
Rabarberflapjes met appel en vanillesaus.....	75
Roergebakken tropisch fruit.	76
Schuimige appelmoes.....	77
Sinaasappel in de oven.	78
Sinaasappelsalade I.	79
Stoofpeertjes met koffie en kaneel.	80
Stoofperen.	81
Stoofperen op steel.	82
Syllabub.	83
Taartje met ricotta en frambozen.....	84
Tempura van ananas.	85
Tempurabeslag.	86
Trifle met aardbeien.	87
Tropische kwark.	88
Vanillemousse met aardbeien.	89
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.	90
Vlaflip II.	91
Wafels met verse vruchten.....	92
Warm appel-kruimel toetje.....	93
Warme banaan.	94
Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).	95
Waterijs van grapefruit.	96
Wentelteefjes I.	97
Wentelteefjes II.....	98
Wentelteefjes (Skottelbraai).	99
Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.	100
Winterfruitpannenkoek.	101
Yoghurtflip met appel en/of peer.....	102
Zabaglione-ijs.....	103
Zachte wafels.	104
Zoete aardappelkoekjes.....	105
Zoethoutijs.	106
Zomerse fruitspiesjes.	107

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel



Afkorting	Betekenis
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien, rijpe
2 appels (Granny Smith)
- likeur, bosaardbeitjes-
(fraise des bois)
- suiker, poeder-, 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.

Snijdt de aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marineren..

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)

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

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 minuten 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.

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

Aardbeienbavarois.



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

Ingrediënten

250 g aardbeienpuree
- aardbeien, verse
3 eieren L of XL
10 g gelatine, rode
2½ dl melk of
vruchtensap
2½ dl slagroom
125 g 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.

Week de gelatine in ruim koud water.
Splits de eieren.
Roer de eidooiers dikschuimig met de suiker.
Brenge de melk aan de kook.
Schenk een beetje warme melk bij de dooiers.
Roer het dooiermengsel los.
Voeg het dooiermengsel toe aan de warme melk.
Laat het dooiermengsel al roerend binden.
Roer de goed uitgeknepen gelatine door het dooiermengsel.
Meng de aardbeienpuree door het dooiermengsel (vla).
Klop de slagroom in een aparte kom stijf.
Scheep de room op de vla.
Meng de room voorzichtig door de vla.
Spoel de vormpjes om met water.
Vul de vormpjes.
Laat de bavarois 3-4 uur in de koelkast opstijven.
Stort de bavarois op natgemaakte bordjes.
Voeg de verse aardbeien als garnering toe.

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 aardbeienfool met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

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.
Snijd 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 mascarponeroom.
Leg op de mascarponeroom 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.

Advocaat met schuimmuts.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Grootmoeder's
kookboek

Ingrediënten

**1 dl brandewijn òf
cognac**
- cacao
2 eieren
40 g suiker
½ zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

Splits de eieren.
Klop de eidooiers lichter van kleur en zeer schuimig met de suiker en vanillesuiker.
Voeg, al kloppend, druppelsgewijs de brandewijn toe aan de eidooiers.
Klop de eiwitten zeer stijf met enkele korrels zout.
Houd 1/3 van het eiwit apart.
Spatel het dooiermengsel door de rest van het eiwit.
Schep de advocaat in 4 glazen coupes.
Garneer de glazen met het apart gehouden eiwit met een snuifje cacao.
Serveer de advocaat direct.

Afterdinner carpaccio.



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

Ingrediënten

1 tl azijn, rodewijn-
1 el bouillon
1 tl honing
100 g kaas (Blue
Stilton), in blokjes
1 tl mosterd
1 el noten, wal-, grof
gehakt
1 el olie, maïskiem-
1 el olie, noten-
2 peren, hand-,
gehalveerd
2 el port, rode

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.

Garneer de peren met de walnoten.
Meng de olie, azijn, mosterd, honing, port en bouillon goed door elkaar met de staafmixer.
Snijd de peren in de lengte in plakjes, maar laat ze aan de kant van het steeltje intact.
Leg de peren als een waaier op de borden.
Kruimel de kaas over de peren.
Giet de dressing over de peren.

Ananascarpaccio.



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

Ingrediënten

1/2 ananas
4 el boter, room-
300 g kokosmakronen
1 limoen
3 tk munt
2 el suiker

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.

Snijdt de schil van de ananas.
Snijdt de ananas in zo dun mogelijke plakken (je kunt het hart van de ananas verwijderen).
Bestrooi de ananasplakken met de kristalsuiker.
Verwarm 2 el roomboter in een koekenpan.
Bak de ananasplakken in delen rondom bruin.
Verdeel de plakken over 4 grote borden.
Vermaal de kokosmakronen in de keukenmachine tot grove kruimels.
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan en bak de kokoskruimels krokant.
Verdeel de kruimels over de ananascarpaccio.
Rasp de groene schil van de limoen over de borden.
Snijdt de munt in reepjes.
Bewaar een paar muntblaadjes voor de garnering.
Verdeel de muntreepjes over de ananascarpaccio en garneer tot slot met de muntblaadjes.

Tip:

Garneer de ananascarpaccio met een grote toef of wat kleine toefjes slagroom.

Ananaspannenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt- /
lunch- / nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
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-

Voedingswaarden

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 209
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: 146 mg
Vet: 9 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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.

Amandelrijst.



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

Ingrediënten

50 g amandelen, blanke
6 el bieslook, fijngeknipt
25 g boter
50 g Cheddar, geraspt
½ tl chilipoeder
100 g doperwtjes
(diepvries)
3 eieren
350 g rijst

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 doperwtjes ontdooien.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Klop de eieren los.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Scheep de chilipoeder door de amandelen.
Verhit de boter in een pan.
Voeg de losgeklopte eieren toe aan de boter.
Laat de eieren al roerend stollen.
Scheep de (ontdooide) doperwtjes door het eimengsel.
Warm de doperwtjes even mee.
Scheep de rijst, de ½ van de amandelen, 4 el bieslook en de Cheddar door het eimengsel.
Garneer de rijst met de rest van de amandelen en bieslook.

Appel-citroentaart.



Menugang:
Gebak/nagerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

175 g boter, room-,
ongezouten (kamer-
temperatuur)
1 citroen, schoon-
geboend
1 ei, losgeklopt
1 kg goudreinetten,
geschild
3 tl kaneel, gemalen
1 pk Koopmanmix voor
appeltaart
75 g rozijnen, blauwe,
geweld
50 g suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snijdt intussen de appels in dunne partjes.
Schep de appel om met de suiker en de kaneel.
Rasp de gele schil van de citroen boven de
appels.
Halveer de vrucht en knijp 1 helft boven de
appels uit.
Voeg de rozijnen toe en meng de appels goed.
Kneed met de mixer of in de keukenmachine de
appeltaartmix, het ei en de boter tot een
samenhangend deeg.
Bekleed een taartvorm met het deeg.
Verdeel het appelmengsel over de deegbodem
en druk licht aan.
Bak de appeltaart in de voorverwarmde oven in
1 uur goudbruin en gaar.
Haal de taart uit de oven en laat in de vorm
afkoelen.
Bewaar de taart afgedekt op een koele plek.

Bereidingstijd: 100 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 398
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Appelcake.



Menugang: Gebak /
nagerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: SWZetter

Ingrediënten

4 appels, stevige kleine
(bijv. elstar)
200 g boter
½ citroen,
schoongeboend en
geraspt
2 eieren
2 tl kaneel
200 g meel, bak-,
zelfrijzend, gezeefd
150 g suiker, basterd-,
bruine

Extra benodigdheden:

- bakpapier
8 vormpjes, ronde
vuurvaste (Ø 8-10 cm),
ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd de kwarten appels in dunne schijfjes.
Smelt de boter.
Roer de suiker door de boter.
Klop de eieren los.
Scheep het bakmeel en de eieren door het
botermengsel.
Scheep de kaneel, appelschijfjes en citroenrasp
door het beslag.
Bekleed de bodem en de zijkanten van de
vormpjes met bakpapier.
Scheep het beslag in de vormpjes.
Bak de cakejes in 30 minuten goudbruin en
gaar.
Laat de cakejes 10 minuten in de vorm
afkoelen.
Laat de cakejes 20 minuten afkoelen op een
rooster.

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

Appelcrumble.



Menugang: Gebak /
nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Esther den Os

Ingrediënten

3 appels
100 g bloem
50 g boter
50 g hazelnoten
2 el suiker, basterd-,
witte
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: 95 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.

Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Scheep ze om met de basterdsuiker in een
ovenschaal.
Meng de bloem, suiker en boter tot een
kruimelig geheel.
Hak de hazelnoten grof en voeg ze toe aan het
bloemmengsel.
Verdeel dit over de appelblokjes en zet het 30
min. in de oven op 200°C.

Tip:

Serveer met ijs of slagroom, of allebei 😊
(zonder is ook heerlijk!)

Appelfondue.



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

Ingrediënten

6 appelen, niet te zure
1 citroen
1 pt sesamzaadjes
1 kg suiker
20 cl water
2 dl water met ijsblokjes

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 790
Energie kcal: 190
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appelen.
Snijd de appelen in vieren.
Verwijder de pitjes en het klokhuis van de appelen.
Snijd de stukken appel nogmaals in drieën.
Doe de suiker samen met de 20 cl water en het sap van de citroen in een steelpan.
Verhit de steelpan tot de suiker in karamel verandert.
Zet op tafel het komfoortje klaar (het moet heel zacht branden).
Zodra de suiker een blonde kleur krijgt, verhuist u het steelpannetje naar het komfoortje.
Zet een grote kom met ijswater op tafel.
Zet een schoteltje met sesamzaadjes op tafel.

Aan tafel ieder voor zich:
Prik de stukken appel aan de fonduevorken.
Doopt de stukken appel in de karamel.
Haal de appelstukjes daarna onmiddellijk door de sesamzaadjes.
Dompel de appelstukjes vervolgens in het ijswater.

Wanneer men ervan proeft, is de karamel al hard maar nog lauw en heeft de appel niets van zijn sappige frisheid verloren.
Deze Oriëntaalse lekkernij moet snel opgegeten worden.
De karamel wordt heel makkelijk te donker en is dan niet lekker meer.

Tip:

Vervang de appelen naar willekeur door peren, ananas of bananen.

Appelkruimeltoetje II.



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

Ingrediënten

2 appels, kleine (Elstar, Jonagold of Golden delicious)
4 el bloem
- kaneel
 $\frac{3}{4}$ el margarine, vloeibare
2 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine
4 el vanillevla, magere

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C.

Was de rozijnen.

Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in dikke plakken.

Leg de plakken appel in de ovenschaal, strooi de rozijnen er over en schep de vanillevla er op.

Maak een kruimeldeegje door de bloem te mengen met de suiker en een flinke snuf kaneel.

Werk hier met een vork de margarine door tot een kruimelig deeg je ontstaat.

Strooi de kruimels over de inhoud van de schaal.

Bak het appelkruimeltoetje in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar en bruin.

Tip:

Lekker met een bolletje vanille-ijs.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 235

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 45 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 3 g

Zout: 0 g

Appelpannenkoeken.



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

Ingrediënten

2 appels
25 g boter of margarine
1 ei
2 tl kaneel
450 ml melk
200 g pannenkoekenmix
- poedersuiker
50 g rozijnen, blanke

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijdt de appels in dunne schijfjes.
Doe de pannenkoekmix in een kom doen.
Voeg, al roerend met een garde de melk toe aan de pannenkoekenmix.
Klop het ei door het beslag.
Roer de kaneel en rozijnen door het beslag roeren.
Verhit ¼ van de boter in een koekenpan.
Giet ¼ van het beslag in de koekenpan.
Leg ¼ van de schijfjes appel in de beslag.
Bak de pannenkoek voorzichtig aan beide kanten (keren met behulp van deksel).
Bak nog 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Snijdt de pannenkoeken in 4 punten.
Leg de pannenkoekpunten dakpansgewijs op de borden leggen.
Serveren de pannenkoeken met poedersuiker.

Wijnadvies:

Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Arepa di pompoena - pompoenpannenkoek.



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

Ingrediënten

1 ei
- kaneelpoeder
½ dl melk
- olie, sla-
250 g pompoen,
gekookte
50 g pannenkoekenmeel
of zelfrijzend bakmeel
2 el rozijntjes
25 g suiker
- suiker, poeder-
- zout

Bereiding.

Doe het vruchtvlees van de pompoen in een kom.
Pureer het vruchtvlees van de pompoen met een stamper of met de staafmixer.
Roer het pannenkoekenmeel door de pompoen.
Voeg wat zout, suiker en rozijnen toe aan de pompoen.
Roer alles goed door elkaar.
Roer de melk, ei en kaneel door de pompoen.
Voeg als het beslag iets te dun is, evt. nog wat pannenkoekmeel toe.
Verhit 1-2 el olie in een pan met anti-aanbak laag.
Schep in de olie op enige afstand van elkaar 2-3 el beslag.
Bak de pannenkoekjes op een middelmatig vuur tot de bovenkant bijna droog is.
Keer de pannenkoekjes om.
Bak de andere kant van de pannenkoekjes ook lichtbruin.
Serveer de pannenkoekjes warm of koud met wat pedersuiker.

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

Banaandessert.



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

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
- boter
1 gl Grand Marnier
- ijs, bananen
- sinaasappel

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.

Pers de sinaasappel uit.
Schil de bananen.
Snijdt de bananen in de lengte in tweeën.
Bak de bananen op een matig vuur in weinig boter in ca. 1 min. lichtbruin.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Voeg de Grand Marnier toe.
Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur staan.
Schep de bananen op 4 bordjes.
Verdeel het resterende vocht over de bananen.
Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van de banaan.

Bananentaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Smaak:
Bron: Kookfans

Ingrediënten

Voor de bodem:

130 g bloem
6 el boter, koude
4 el water, koude
½ tl zout

Voor de vulling:

3 bananen
1 zk kloppudding banaan
1 zk Klop Klop
480 ml melk

Bereiding.

Bodem:

Mix de bloem en het zout in een kom.

Doe de boter erbij en prak met een vork tot het formaat van kruimels.

Voeg het water toe en meng het tot het een glad geheel wordt.

Rol het tot een bal en leg op een met bloem bestrooid oppervlak.

Rol het deeg uit.

Doe het deeg in een taartvorm en druk het lichtjes aan.



Vulling:

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Bak de taartbodem 10-15 min. en laat hem afkoelen.

Snijd 2 bananen in plakjes en verdeel deze over de bodem.

Doe 400 ml melk in een kom en mix met de kloppudding tot een glad en dik geheel.

Maak de Klop Klop met 80 ml melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg 2/3 van de Klop Klop toe aan de pudding en meng deze.

Doe het mengsel op de taartbodem en leg de taart een uur in de koelkast.

Verdeel hierna de overgebleven Klop Klop over de taart.

Decorereer de taart met de laatste in plakjes gesneden banaan.

Eet smakelijk!

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

Blueberry pancakes.



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

Ingrediënten

½ el ahornsiroop
1 tl bakpoeder
150 g bloem
150 g bosbessen
- boter, om te bakken
3 el boter
50 g boter
2 eidooiers
1¼ dl karnemelk
1 el mascarpone
1 dl melk
- nootmuskaat
100 ml slagroom
1 el suiker
200 g suiker
4 el water
- zout

Bereiding.

Meng in een kom bloem, (1 el) suiker, bakpoeder, zout en nootmuskaat. Laat de (3 el) boter smelten en meng die in een tweede kom met de melk, karnemelk en eidooiers.

Voeg al roerend het bloemmengsel aan het melkmengsel toe tot een glad beslag ontstaat. Zet het beslag een uur in de koelkast. Verwarm de oven voor tot 160°C.

Was de bessen.

Droog de bessen op keukenpapier.

Verhit de boter in een grote koekenpan.

Schep er 3 porties beslag in.

Bak de pannenkoekjes.

Keer de pannenkoekjes om zodra het beslag aan de bovenkant droog en aan de onderkant goudbruin is.

Bak de andere kant goudbruin.

Leg de pannenkoekjes op een bakplaat.

Verdeel de bessen over de pannenkoekjes.

Schuif de pannenkoekjes in de voorverwarmde oven.

Bak de pannenkoekjes ca. 8 min.

Meng voor de saus suiker met water.

Karamelliseer de saus op een matig vuur.

Laat de (50 g) boter, slagroom, mascarpone en ahornsiroop er in oplossen als de karamel goudgeel is.

Leg de pannenkoeken op 4 borden.

Schenk de saus over de pannenkoeken.

Bereidingstijd: 90 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Chocolade-ijs met geroosterde noten.



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

Ingrediënten

8 atl cacao poeder
2 eieren, grote
2 dl melk, volle
150 g noten, gemengde,
ongebrande (bijv.
amandelen en
hazelnooten (beide
zonder vlies),
pecannoten, walnoten
en pinda's)
400 ml slagroom,
ongeklopte
165 g suiker, basterd-,
witte
2-3 el water, heet
- zout, snufje

Bereiding.

Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Laat de noten afkoelen.
Los het cacao poeder en het zout op in een paar eetlepels heet water.
Breek de eieren in een beslagkom en klop ze met een elektrische mixer gedurende 2 min.
Voeg vervolgens de suiker toe en ga door met kloppen.
Het mengsel wordt steeds dikker, romiger en luchtiger.
Na een minuut of 5 is alle suiker opgelost.
Voeg het cacao mengsel toe en klop nog even goed door.
Daarna kun je de slagroom erbij gaan schenken, terwijl je gewoon doorklopt, zij het op een lagere stand van de mixer.
Op het laatst roer je de melk door je compositie.
Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.
Voeg na ±15 min., wanneer het ijs al vrij stevig is, de noten door de vulopening van de ijsmachine toe.
Zet de machine daartoe niet uit.
Het kan zijn, dat je hem dan niet meer opgestart krijgt!
Na nog een paar minuten draaien is het ijs hard genoeg en kun je het overdoen in een diepvriesdoos en verder invriezen.
Roer het ijs na het eerste uur nog één keertje door met een lepel.

Tip:

In dit recept wordt gewerkt met rauwe eieren. Het is dus belangrijk, dat je de eieren koopt op een betrouwbaar adres.
Als je toch bang bent voor een salmonella-besmetting, koop dan gepasteuriseerde eieren. Die zijn soms verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten.

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

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.

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.
Brenge 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.

Crème brûlée van asperges.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

8 asperges, witte
1 citroen
1 ei
1 tn knoflook
80 g Parmezaanshilfers
40 g Parmezaanse kaas,
fijngemalen
- peper
2½ dl room (30%)
- 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 180°C.

Schil de asperges.

Kook ze gedurende een 5-tal min. in een pan met water, waaraan je het sap van een ½ citroen toevoegt.

Haal de asperges uit de pan en dep ze droog met huishoudrol.

Snijd de kopjes eraf en leg deze even apart.

Doe het overige gedeelte van de asperges in de blender.

Voeg het ei, de room, het sap van een ½ citroen, 1 teentje knoflook, zout en peper toe.

Mix het geheel fijn.

Proef even of de smaak goed is (evt. op smaak brengen met peper en zout).

Giet het geheel door een zeef en duw met de achterkant van een pollepel het

aspergemengsel goed door (het is de bedoeling dat enkel het draderige van de asperges in de zeef achterblijft).

Neem 4 ovenschaaltjes.

Bedek de bodem met Parmezaanshilfers. Giet hierover het mengsel van de asperges.

Giet 2 cm water in een braadslede en zet de ovenschoteltjes erin.

Zet de braadslede gedurende 20 min. in een oven op 180°C.

Laat afkoelen.

Bestrooi vervolgens met een heel dun laagje fijngemalen Parmezaan.

Gratineer dit laagje met een gasbrandertje voor crème brûlée of zet ongeveer 1 min. bovenaan in de oven onder de grill.

Dien op in de potjes.

Crêpe soufflé met perziksaus.



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

Ingrediënten

Crêpes:

1½ el boter, gesmolten
3 eieren
200 g meel/bloem
½ l melk
½ el suiker, poeder-
1 atl suiker, vanille-
1 mp zout

Perziksaus:

½ citroen, sap van
1 perziklikeur, flinke
scheut
400 g perzikmarmelade
3 perziken, rijpe
1 vanillestokje, open
gesneden

Soufflé:

50 g bloem
50 g boter
8 eidooiers
10 eiwitten
½ l melk
140 g suiker, poeder-
1 vanillestokje, open
gesneden

Bereiding.

Crêpes:

Meng alles behalve boter met een garde tot een gladde massa.
Laat het mengsel 1 uur in de koelkast opstijven.
Voeg de gesmolten boter toe aan het mengsel.
Bak één voor één de crêpes in een hete non-stick pan.
Laat de crêpes afkoelen.

Perziksaus:

Ontpit de perziken.
Snijd de perziken elk in 8 stukken.
Breng alle ingrediënten behalve de perzikstukjes in een pan met dikke bodem even aan de kook.
Zet het vuur uit.
Voeg de perzikstukjes toe.
Meng de perzikstukjes goed door het mengsel.
Laat de perziksaus even afkoelen.
Laat de perziksaus 1-2 uur in de koelkast geleren.

Soufflé:

Breng de melk en vanillestokje aan de kook.
Pak een andere pan.
Roer de boter in de pan.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Roer de boter en de bloem tot de bloem is opgenomen (beurre manieé).
Voeg de kokende melk al roerend bij de beurre manieé.
Spatel de 2 eiwitten door de melk.
Laat het mengsel afkoelen.
Spatel de 8 eidooiers er door als het mengsel lauw is.
Klop 8 eiwitten met poedersuiker stijf.
Spatel het eiwitmengsel luchtig door het andere mengsel.

Assemblage:

Warm de oven voor op 180°C.
Leg een crêpe voorzichtig in een beboterd taartrondje zonder bodem.
Scheur een grote lepel soufflé in het midden.
Vouw 4 'kanten' crêpe naar het midden toe tot een dotje soufflé nog zichtbaar is.
Bak de crêpe in ca. 12-15 minuten af op de bakplaat in de oven.

Presentatie:

Leg een aantal perzikstukjes op het bord en schenk wat glaceer overheen.
Serveer de crêpe direct.

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

Dame blanche.



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

Ingrediënten

100 g chocolade, pure
8 bol ijs, room-, vanille
125 ml room, slag-
8 waiers, gesuikerde

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 in een steelpan de slagroom tegen de kook aan.

Voeg de chocolade toe.

Laat de chocolade op laag vuur in de warme room smelten.

Roer tot een gladde chocoladesaus.

Schep het ijs in coupes of op borden.

Schenk er de warme chocoladesaus over.

Steek de suikerwaiers in het ijs.

Serveer meteen.

De zak van Sinterklaas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 banaan
- boter
4 dropveters
1 ei
4 el honing
3 kiwi's
2 el kokos, geraspte
200 g Koopmans Mix
voor (Bio)
Pannenkoeken
Meergranen
3 mandarijnen
450 ml 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.

Bereid het pannenkoekbeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik de hoeveelheden zoals in dit recept aangegeven.

Voeg de kokos toe aan het pannenkoekbeslag. Verwarm een zo groot mogelijke koekenpan op het vuur.

Laat een klontje boter in de koekenpan smelten.

Bak de pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken na het bakken op een bord met een deksel erboven op (zo blijven ze mooi zacht).

Snijd de banaan in plakjes.

Pel de mandarijnen.

Verdeel de mandarijnen in partjes.

Schil de kiwi.

Snijd de kiwi in blokjes.

Meng het fruit met de honing.

Verdeel de fruitsalade over de pannenkoeken.

Maak van de pannenkoek een soort knapzakje.

Knoop het zakje dicht met een dropveter.

Dronken aardbeien.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el bessengelei òf -jam
1 st citroenschil
1 kruidnagel
1 dl port, rode
5 el suiker, basterd-,
witte

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.
Snijd grote aardbeien eenmaal door of in vieren.
Doe de aardbeien in een pan.
Strooi de basterdsuiker over de aardbeien.
Voeg de kruidnagel met het stuk citroenschil en de port toe aan de aardbeien.
Breng dit op laag vuur tegen de kook aan.
Roer voorzichtig tot de suiker is opgelost.
Laat de aardbeien 2 minuten tegen de kook aan staan en neem dan de pan van het vuur.
Verwijder de kruidnagel en de citroenschil.
Roer de bessengelei door de aardbeien en laat het afkoelen.
Verdeel de aardbeien over 4 coupes of glazen schaaltes.

Tips:

Bewaar het gerecht hooguit 1 dag afgedekt met plasticfolie in de koelkast.
Serveer het op kamertemperatuur.

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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de frambozen tot u ¼ liter 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.

Frambozencoupe I.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
500 g frambozen
100 g suiker
1 dl water

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 het water en de suiker en roer tot de suiker is opgelost.
Laat de suikersiroop afkoelen.
Was de frambozen.
Pureer, op enkele na voor de garnering, de frambozen.
Meng de frambozenpuree met de suikersiroop en het citroensap.
Laat het mengsel in de ijsmachine in 15-20 min. bevriezen.
Doe 2-3 bolletjes ijs in een schaalpje of een ijsscoupe.
Garneer het ijs met de achtergehouden frambozen en eventueel een takje citroenmelisse.

Frisse mandarijntriffler.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slangk
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
Natrium: - mg
Vet: 39 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij 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!

Fruitijsjes met prosecco.



**Menugang: Nagerecht /
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g fruit, rood (vers
of diepvries)
1 el munt, fijngehakt
200 ml prosecco
200 ml sinaasappelsap
100 g suiker, poeder-

- ijslollie-vormpjes /
bekertjes

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 386
Energie kcal: 92
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de munt met het rood fruit.
Verdeel het fruit over de ijslollie-vormpjes.
Meng de prosecco met het sinaasappelsap en
het poedersuiker.
Schenk de sinaasappelprosecco over het fruit.
Steek de stokjes in de vormpjes.
Zet de ijsjes minimaal 6 uur in de diepvries om
te bevriezen.

Fruitsalade met Crème de Cassis.



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

Ingrediënten

150 g aardbeien
- crème de Cassis, een
scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- 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.

Snijd de aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals
middendoor.
Ontdoe de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Schep vlak voor het serveren een toef stijf
geslagen slagroom op het fruit.

Gebakken banaan met ijs.



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

Ingrediënten

4 bananen, rijpe
- boter
1 gls Grand Marnier
- ijs, bananen-
- sinaasappel

Bereiding.

Pers de sinaasappel uit.
Schil de bananen.
Snijdt de bananen in de lengte doormidden.
Bak de bananen op een matig vuur in weinig boter in ca. 1 min. lichtbruin.
Voeg de sinaasappelsap toe aan de bananen.
Voeg de Grand Marnier toe aan de bananen.
Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur staan.
Schep de bananen op 4 bordjes.
Verdeel het resterende vocht over de bananen.
Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van de bananen.

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

Geflambeerde ananas.



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

Ingrediënten

1 ananas
3 el boter
3 el kokos, geraspte
½ tl kruidnagelpoeder
4 el rum
3 el suiker, basterd,
lichte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen. Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten. Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasp parten in plakken van ± 1 cm dik. Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen. Schep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 min. Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en schep de ananas nogmaals om. Schenk de rum in de wok en warm die 10 sec. mee, zodat de alcohol net begint te verdampen. Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.

Tip:

Serveer de ananas met vanilleroomijs.

Geflambeerde kersen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 boter, klontje
1 sch Cherry Marnier
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 el kersen op sap
1 sch Kersensap
1 sch Kirschwasser
1 el slagroom,
stijfgeklopt
2 atl 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.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en kersensap toe aan de boter.
Roer de boter tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de kersen toe aan het kersensap.
Laat de kersen goed heet worden.
Giet de cognac en Kirschwasser over de kersen.
Steek de cognac en Kirschwasser aan.
Voeg als de vlammetjes weer gedoofd zijn de Cherry Marnier toe.
Voeg een toef slagroom toe aan de kersen.

Gegratineerde appel-mangoterrine.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ditjes en datjes

Ingrediënten

4 appels
50 ml appelsap òf wijn,
witte
2 eiwitten
1 el honing òf suiker
2 el jam, abrikozen-
2 mango's
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 294,4
Energie kcal: 70,3
Eiwit: 1,5 g
Koolhydraten: 17,9 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's
Verdeel de mango's in stukjes.
Schil de appels.
Snijd de appels in stukken.
Kook de appels met de appelsap of wijn in 10 minuten tot moes.
Voeg de honing of suiker aan de appelmoes toe.
Scheep de abrikozenjam door de appelmoes.
Klop de eiwitten met wat zout stijf.
Scheep de appelmoes in een ovenschaal of ovenschaaltjes.
Verdeel de mango over de appelmoes.
Scheep het eiwitschuim op de mango.
Zet het gerecht 2-3 minuten onder een hete ovengrill tot dat het eiwitschuim iets gekleurd is.

Tip:

Vervang de mango door druiven of abrikozen.
Scheep 1 el geschaafde amandelen vóór het gratineren op het eiwit.

Glooy kak – krokant gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Thai Kitchen
Cookery Centre, Ciang-
Mai

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
60 g bloem, tarwe-
165 g bloem, rijste-
5 el kokosrasp
750 ml olie, soja- (om
te bakken)
1 el sesamzaad
4 el suiker, kristal-
125 ml water, koud
½ tl 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.

Snij de bananen in de lengte door.
Snij de banaanhalften weer in 3-4 stukken.
Meng in een grote mengkom alle droge ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend beetje bij beetje het water bij de inhoud van de mengkom.
Verhit in een wok de olie totdat hij begint te roken.
Draai dan het vuur op matig.
Doopt de stukken bananen in het beslag.
Doe de stukken bananen in de olie.
De bananen krijgen een betere textuur als u de wok er mee vult.
Bak de bananen totdat ze goudbruin zijn.
Laat de bananen op keukenpapier uitlekken.
Serveer de bananen heet of koud.

LET OP:

De bananen kunnen maximaal 1 dag worden bewaard.

Granita di fragole - aardbeienwaterijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: CasaBlog

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 tl citroensap
80 g suiker
60 g suiker, druiven-
1 dl water

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.

Kook het water met de suiker, druivensuiker en citroensap 4 min.

Laat de siroop afkoelen.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.

Pureer de aardbeien.

Vermeng de siroop met de vruchtenpuree.

Doe het ijsmengsel in een metalen schaal.

Zet de schaal in de vriezer.

Schraap na 20 minuten de ijskristallen van de wand.

Schep de ijskristallen naar het midden.

Herhaal dit elke 20 min.

Na 2-3 uur is het ijs bevroren.

IJskoffie met Rolo.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Chickslovefood.com

Ingrediënten

- chocoladesaus
3 bol ijs, room-
2 kp koffie, cappuccino
1 rl Rolo's
75 ml slagroom
1 el suiker, bruine
1 gls whisky, Ierse

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.

Zet 2 koppen koffie (cappuccino) en laat deze afkoelen.

Doe de slagroom samen met de suiker in een beslagkom en klop deze stijf.

Mix vervolgens de afgekoelde koffie met het roomijs en de Rolo's in een blender of keukenmachine tot een gladde massa (er mogen nog wat stukjes Rolo in blijven zitten).

Giet de ijskoffie in een glas.

Schep er een klodder slagroom op en maak eventueel af met wat chocoladesaus.

Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Duitse
Stuks: 15 knoedels
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: Gratiskookboek.be

Ingrediënten

6 aardappelen,
middelgrote (\pm 1 kg),
schoongeboend, niet
geschild
1 el bloem
65 g bloem
115 g boter
 $\frac{1}{4}$ kp broodkruim, wit-
fijn, droog
2 eidooiers
1 eiwit, licht geklopt
(1 snf kaneel)
1 snf nootmuskaat
15 tl pruimenmoes òf
appelmoes
55 g suiker
2 tl zout

Bereiding.

Verhit 55 g boter in een flinke koekenpan.
Voeg het broodkruim toe aan de boter.
Bak het broodkruim onder voortdurend roeren
bruin.
Neem de pan van het vuur.
Zet het broodkruim apart.
Doe de aardappelen in ruim kokend water met
wat zout.
Laat de aardappelen \pm 20 min. flink doorkoken
tot ze gaar zijn.
Laat de aardappelen uitlekken.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen fijn.
Klop 60 g boter door de aardappelen.
Klop één voor één de eidooiers door de
aardappelen.
Voeg het zout toe aan de aardappelen.
Voeg de nootmuskaat toe aan de aardappelen.
Blijf de aardappelen kloppen tot een glad deeg
is verkregen.
Breng het deeg op smaak.
Dek het deeg af met plasticfolie.
Zet het deeg 1 uur in de koelkast.
Bestrooi een flink bakblik gelijkmatig met 1 el
bloem.
Leg het gekoelde deeg op het bakblik
Rol het deeg met een met bloem bestoven
deegroller uit tot een rechthoekige lap van ruim
20 cm breed en 35 cm lang.
Zet, als het deeg te kleverig wordt, het dan op
het blik weer even in de koelkast tot het weer
stevig is.
Snijd het deeg in vierkanten van \pm 7 cm.
Lepel 1 tl pruimenmoes in het midden van ieder
vierkant deeg.
Bestrijk de kanten van het deeg met wat
geklopt eiwit.
Vouw het lapje deeg diagonaal om.
Druk de zijkanten van het deeg op elkaar.
Breng in een grote pan 4 l water en 2 tl zout
aan de kook.
Doe 4-5 knoedels in de pan.
Roer zachtjes, zodat de knoedels niet aan
elkaar of aan de bodem van de pan gaan
klevan.
Laat de knoedels 3-4 minuten flink koken tot ze
komen bovendrijven.
Haal de knoedels met een schuimspaan uit de
pan.
Rangschik de knoedels, als ze allemaal klaar
zijn, op een voorverwarmde schotel.
Bestrooi de knoedels met het gebakken
broodkruim.
Bestrooi de knoedels met de suiker (eventueel
vermengd met kaneel).
Serveer direct.

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

Kerstbombe.



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

Ingrediënten

½ l chocolade-ijs
6 eiwitten
- kaneelpoeder
450 g roomboter cake
2 el rum
100 g suiker, fijne

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.

Snij de cake in plakken van ca. 1 cm dik en maak van enkele plakken op een plat bord een cirkel van 20 cm doorsnede.
Scheep het ijs in bollen op de cakecirkel en dek het ijs af met de overige plakken cake.
Druk de cake met de handen stevig om het ijs
Besprenkel de cake met de rum en bestrooi met wat kaneelpoeder.
Zet de cake afgedekt minimaal 1 uur terug in de vriezer
Verwarm de grill voor op de hoogste stand
Klop de eiwitten bijna stijf en voeg geleidelijk en al kloppend de suiker toe.
Klop totdat het eiwit gaat pieken
Haal de ijsbombe uit de vriezer en schep het eiwit met een lepel er slordig omheen.
De hele bombe moet bedekt zijn met eiwit
Zet de ijsbombe in de oven net onder de grill en laat het eiwit in ca. 3 minuten lichtbruin kleuren
Serveer de ijsbombe direct op een mooie schaal en snijd er punten van aan tafel.

Tip:

Maak de ijsbombe zonder het eiwit tevoren en zet hem tot gebruik in de vriezer.
Leuk met Kerst of Oud en Nieuw met sterretjes.

Koude kwark-aardbeiensoep.



Menugang: Na- /
voorgerecht
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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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.
Brus de aardbeienkwark op met de koude sekt.
Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

Krokante frambozentorentjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, grof gehakt
125 g bloem, patent-
75 g boter
½ tl kaneelpoeder
100 g suiker, basterd-, witte
100 g suiker, basterd-, bruine
1-2 el water, koud

Voor de vulling:

200 ml crème fraîche
200 g frambozen

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Roer de boter zacht met de suiker.
Voeg bloem, water en kaneel toe aan de boter.
Kneed het mengsel tot een soepel deeg.
Voeg amandelen toe aan het deeg.
Kneed de amandelen door het deeg.
Schep met 2 theelepels 12 kleine hoopjes deeg met een tussenruimte van minstens 5 cm op de bakplaat.
Druk de bergjes deeg iets plat.
Bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 5-6 minuten gaar.
Laat de koekjes iets afkoelen.
Neem de koekjes met een pannenkoekenmes van de plaat.
Leg de koekjes plat neer om ze verder af te laten koelen.
Zet op ieder bord een krokant koekje.
Klop de crème fraîche los.
Schep een beetje crème fraîche op de koekjes.
Leg op de crème fraîche frambozen.
Dek de frambozen af met een volgend koekje, crème fraîche, frambozen en sluit af met een koekje.
Garneer tenslotte met een toefje crème fraîche en een framboos.

Tips:

Zet de frambozentorentjes op een schaal en strooi er poedersuiker omheen.

Geschikt voor kleurstoffen- en nachtschade-allergie, NIET geschikt voor noten-, gluten- en koemelkallergie.

Wijntip - Probeer hier een Moscato d'Asti of een rosé d'Anjou.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 598

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 74 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 30 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Krokante kaneeltoast.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

75 g boter
8 boterhammen, witte,
elk 1 cm dik
2 eieren
½ tl kaneel
- munt om te garneren
5 el slagroom, gezoete
25 g suiker
2 drp vanille-essence

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1810
Energie kcal: 430
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 37 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter op een laag vuur in een pan. Verwijder het schuim dat daarbij ontstaat met een lepel.
Giet de (geklaarde) boter in een kom. Maak de pan schoon.
Roer in een 2de kom slagroom, melk en vanille-essence door elkaar.
Halveer de boterhammen diagonaal. Meng suiker en kaneel goed dooreen.
Doop de driehoekjes brood aan elke kant ongeveer 30 sec. in het ei-melk mengsel. Verwarm wat geklaarde boter in een pan en bak daarin de driehoekjes in porties aan elke kant 2 min. tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Herhaal dit met de rest van de boter en de gedrenkte brooddriehoekjes. Bestrooi de toast met het kaneelsuikermengsel en garneer met munt.

Kue cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.



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

Ingrediënten

250 g gula djawa,
geraspte (Javaanse
palmsuiker)
1 tl kaneel
- olie, plantaardige
220 g rijstmeel (evt.
glutenvrij)
250 ml water

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.

Vermeng het rijstmeel met de kaneel en de gula djawa,
Roer het water door het rijstmeel tot het een glad beslag is.
Verhit ongeveer 1 dl olie in een wok tot 175 graden.
Voeg tijdens het bakken steeds wat olie toe zodat de hoeveelheid rond 1 dl blijft en houd de temperatuur constant.
Scheep voor elk koekje 3 sauslepels van het beslag in het midden van de wok en besprenkel het regelmatig tot de rand droog en gekruld is.

Laagjesnagerecht met kwark.



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

Ingrediënten

2 el amaretto (of Tia Maria)
1 el cacao-poeder
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 cacao-poeder over de kwark.

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

Limoncello tiramisu glaasjes.



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

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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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-munt-limoen-yoghurtijs.



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

Ingrediënten

1 limoen, grote
1 mango, grote, zeer
rijpe
- muntblaadjes,
fijngenhakt
100 g suiker, basterd-
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.

Pers de limoen uit.
Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees van de mango los van de pit.
Doe het vruchtvlees van de mango in een keukenmachine.
Voeg de suiker, yoghurt, limoensap en muntblaadjes toe aan de keukenmachine.
Meng de inhoud van de keukenmachine tot een gladde massa.
Roer het mangomengsel door een ijsmachine tot het is bevroren.
Doe het ijs in een diepvriesdoos.
Bewaar het ijs in de vriezer tot het moment van serveren.

Marokkaans fruitdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

**100 g abrikozen,
gedroogde**
50 g amandelen, blanke
100 g bloem
20 g boter
3 eieren
5 dl melk
**100 g pruimen,
gedroogde**
50 g rozijnen
1 dl rum
120 g suiker, poeder-

Bereiding.

Week de abrikozen en pruimen één nacht in ruim water.
Week de volgende dag de rozijnen in de rum.
Verhit de melk, maar laat die niet koken.
Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.
Meng de suiker en bloem.
Voeg de eieren toe aan de bloem.
Roer beetje voor beetje de warme melk door de bloem tot een glad mengsel is ontstaan.
Voeg de abrikozen, pruimen, rozijnen en rum toe aan de bloem.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk het mengsel in de ovenschaal.
Verdeel de boter in klontjes over de ovenschaal.
Bak het gerecht 45-55 minuten in het midden van de oven.
Strooi de amandelen over het gerecht.
Zet het gerecht nog 2 minuten onder de grill.

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

Neve fondante.



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

Ingrediënten

- cacao poeder
50 ml espresso
30 ml melk, chocolade-,
warme
50 ml melk, volle, verse

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 chocolademelk en doe deze in een glas.

Bereid een (dubbele) espresso direct in het glas.

Schuim (bijv. m.b.v. een melkschuimer) ondertussen de melk op.

Strooi voordat je begint te schenken eerst wat cacao poeder over de chocolade-espressomix.

Schenk de opgeschuimde melk uit en vul tot de rand van het glas.

Normandisch kaasplankje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 1
Sterren: *
Snel /-Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

25 g Boursin
25 g Brillat-Savarin
25 g Camembert
25 g Livarot
25 g Pont-l'Évêque
(- sla)

Voedingswaarden

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

Bereiding.

Bekleed een kaasplankje of bordje met wat sla
(niet te veel).
Leg de puntjes kaas op de sla.



Omelette Siberienne - ijstaart (airfryer).



Menugang: Gebak / nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

1 cake
150 g eiwit
1 bk ijs, room- met Amarena kersen
- kersen, Amarena
- likeur, Kirsch
100 g suiker

Benodigd

Lage schaal of bak die ruim in de Airfryer past

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.

Je leest het goed: een ijstaart bereiden in je airfryer. Door de cake en het eiwit zal het ijs niet gaan smelten als je hem afbakt in je airfryer. Maak indruk op je gasten met dit speciale dessert. Mijn favoriet is roomijs met Amarena kersen, maar varieer gerust.

Neem een ovenschaal die ruim in je airfryer past en bedek deze met plastic folie. Bedek de schaal met plakken cake van ongeveer 1 cm.

Zorg dat het ijs op temperatuur is, zodat je het gemakkelijk in de cake kan scheppen. Schep het ijs in de cake en dek af met laagjes cake.

Pak in met plastic folie en laat in de diepvries opstijven, liefst 24 uur.

Los de cake en verwijder het plastic.

Klop het eiwit stijf totdat het pieken vormt. Bedek de cake met het eiwit, maar zorg ervoor dat hij niet te hoog wordt en wel in de airfryer past.

Leg de cake op de grillpan accessoire en bak 10 min. op 180°C.

Los de taart op een mooie schaal en garneer met Amarena kersen.

Tips voor andere combinaties:

Karamelijs met een garnering van karamel fudge en verkruimelde Bastognekoekjes.
Bosvruchtenijs met een garnering van rood fruit.

Vanilleijs met een garnering van advocaat en Licor 43.

Koffieijs met een garnering van chocolade koffieboontjes en een lekkere espresso.

Pannenkoek met vanille-ijs en chocoladesaus.



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

Ingrediënten

200 g bloem
- boter
120 g chocolade, puur
2 eieren
- ijs, room-, vanille
600 ml melk
3 el slagroom
2 el suiker
- zout, snufje

Bereidingstijd: 75 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 990
Eiwit: 89 g
Koolhydraten: 38 g
Suiker: - g
Natrium: 895 mg
Vet: 52 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: 5 g
Zout: - g

Bereiding pannenkoeken.

Doe de bloem in een beslagkom.
Maak een kuiltje in het midden.
Breek de eieren er in.
Voeg 200 ml melk toe.
Roer het beslag met een garde of mixer glad.
Schenk al roerende 300 ml melk toe.
Voeg het zout toe.
Bak de pannenkoeken met wat boter in een hete koekenpan.
Houd de pannenkoeken warm in aluminiumfolie.

Bereiding chocoladesaus.

Breek de chocolade in kleine stukjes.
Verwarm 100 ml melk met de slagroom en de suiker (niet koken).
Voeg al roerend de chocolade toe.
Roer tot de chocolade is gesmolten en je een gladde saus krijgt.

Bereiding.

Vouw de pannenkoekjes op.
Scheep 1-2 bollen ijs op de pannenkoek.
Giet de chocoladesaus erover.

Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2004-06

Ingrediënten

250 g aardbeien,
gehalveerd
1 appel, kleine,
gesnipperd
125 g bakmeel,
zelfrijzend, gezeefd
3 el boter
1 ei
150 ml melk
500 g rabarber
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snij de rabarber in stukken van 5 cm.
Meng de rabarber in een ovenschaal met de suiker.
Plaats de schaal in midden van oven.
Laat de rabarber in ca. 45 minuten gaar worden.
Laat de rabarber afkoelen.
Scheep de aardbeien erdoor.
Klop het ei in een kom met melk los.
Zeef het bakmeel boven de melk.
Klop het meel door de melk.
Roer de rozijnen, appel en 1 mp. zout door het dikke beslag.
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.
Scheep op enige afstand van elkaar 2-3 keer een lepel beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes op matig vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl van de rest van het beslag pannenkoekjes worden gebakken.
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden.
Scheep de rabarber-aardbeicompote naast de pannenkoekjes.

Tip:

Lekker met crème fraîche en een bol vanille-ijs.

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

Parijse appelflan.



Menugang: Gebak / nagerecht
Keuken: -
Personen: 10-12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BakkenMetPlezier

Ingrediënten

100 g abrikozenjam
2-3 appels, zachtzure
6 pl bladerdeeg
2 perziken
2 el rozijnen
3 el suiker

Bereidingstijd: 30 min.
Baktijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
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 200°C.
Ontdooi de bladerdeegplakjes en bedek hiermee een met bakpapier bedekte taartvorm (Ø 30 cm).
Druk de naden enigszins vast.
Prik het bladerdeeg hier en daar in met een vork.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Was de perziken en verwijder de pit.
Snijd de vruchten in dunne partjes leg deze dakpansgewijs in cirkels decoratief op het deeg (aan de rand 1 cm. vrijlaten).
Strooi de suiker over het fruit.
Bak de taart midden in de oven ± 30 min.
Dek de taart evt. met een stuk bakpapier om te voorkomen dat de taart te donker wordt.
Haal de taart uit de oven en bestrooi hem met de rozijnen.
Verwarm de jam langzaam in een pannetje en strijk die met een kwastje oer de vruchten.

Tips:

In plaats van perziken kunt u ook nectarines gebruiken.
De rozijnen kunt u evt. drenken in wat alcohol (amaretto, cognac, rum of whiskey).

Perennestjes met gehakte walnoten.



Menugang: Gebak / nagerecht
Keuken: -
Aantal: 15 stuks
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg (270 g)
1 ei, om mee te bestrijken
5 el honing
- kaneel, snufje
15 peren, kleine, halve, geschilde
100 g walnoten, gehakte

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.

Neem het bladerdeeg 10 min. voordat u met de bereiding wilt beginnen uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C.

Rol het bladerdeeg met het opgerolde bakpapier direct op de bakplaat uit en snijd het in vierkanten van 8 x 8 cm.

Bestrijk de vierkanten met het geklutste ei en prik met een vork kleine gaatjes in het midden van de vierkanten (prik niet in de randen, anders bollen ze niet).

Meng de honing, de walnoten en de kaneel voor de vulling.

Snijdt de peren in twee helften en haal de klokhuizen er uit.

Snijdt de helften vervolgens in de lengte bijna door, zodat de schijven nog vastzitten aan de punt.

Schuif de schijven nu een stukje uit elkaar zodat ze een waaier vormen.

Doe per vierkant 1 el vulling in het midden.

Druk de vulling een beetje plat.

Leg op elk vierkant een halve peer.

Bak de vierkanten in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin en serveer ze meteen.

Tips:

In plaats van honing kan ook een nougatcrème gebruikt worden.

Ook de vruchten en de noten kunnen naar seizoen en verkrijgbaarheid gevarieerd worden.

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 kaneelsinaasappelsiroop en verwarm 5 min. zachtjes. Houd de peren warm op laag vuur of laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Schep de kwark in 4 schaaltes.

Verdeel de peer met een beetje kaneel-sinaasappelsiroop erover.

Perziken in meringue.



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

Ingrediënten

25 g amandelen,
gemalen
25 gr amandelen,
fijngesneden of noten,
gemengde
25 g boter
1 eiwit
850 g perziken uit blik,
uitgelekt
30 ml (2 el)
sinaasappellikeur
55 g suiker, fijne
kristal-

Vorbereidingstijd: 15
min.
Bereidingstijd: 15 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 perziken in een ondiepe, ovenvaste schaal.
Smelt de boter.
Giet de boter over de perziken.
Plaats de schaal met perziken 5 min. onder een voorverwarmde gril.
Haal de schaal uit de gril.
Draai de perziken om in de boter.
Zet de schaal nog eens 5 min. onder de gril.
Klop het eiwit intussen stijf in een kom.
Doe de suiker bij het eiwit, steeds een eetlepel per keer, totdat alles is opgenomen.
Voeg de gemalen amandelen toe aan het eiwit.
Giet vervolgens voorzichtig de likeur bij het eiwit.
Scheep het mengsel op de perziken.
Strooi er wat fijngesneden amandelen of gemengde noten overheen.
Zet de schaal nog eens 4 min. onder de gril (tot het schuim lichtbruin is).
Dien daarna direct op.

Tips:

Serveren met crème fraîche, Griekse yoghurt of slagroom.
Vervang de perziken eens door ander fruit uit blik, bijvoorbeeld abrikozen of peren.
Vervang de amandelen eens door gemalen hazelnoten.
Gebruik eens bruine suiker in plaats van fijne kristalsuiker.

Perziken in witte wijn.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Kookgids Italiaans

Ingrediënten

4 perziken, rijpe, grote
2 el poedersuiker,
gezeefd
1 sinaasappel
2 dl wijn, witte,
(halfzoet, gekoeld)

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.

Haal de pitten uit de perziken.
Snijd de perziken in dunne partjes.
Leg de perzikpartjes in een glazen schaal.
Strooi de suiker over de perzikpartjes.
Schraap de schil van de sinaasappel (met een dunschiller).
Snijd de schil in reepjes.
Leg de sinaasappelschil in een bakje koud water.
Pers de sinaasappel uit.
Schenk het sinaasappelsap met de witte wijn over de perzikpartjes.
Zet de perzikpartjes minstens een uur in de koelkast.
Haal de sinaasappelschilletjes uit het water.
Dep de schilletjes droog.
Garneer de perziken met de sinaasappelschilletjes.
Serveer de perziken direct.

Pittig peerdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jesse van der Velde

Ingrediënten

½ tl kaneel
4 el maïszetmeel
½ tl nootmuskaat
4 el olie, kokos-
4 peren, geschild en in
dunne schijfjes
4 el rozijnen
2 kp water

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 peer, de helft van het water, de rozijntjes, kokosolie, kaneel en nootmuskaat. Kook het geheel gedurende 10 min., of totdat het fruit zacht is.

Meng het maïszetmeel en de rest van het water.

Voeg het maïszetmeel toe aan het fruit.

Breng alles aan de kook, en zorg ervoor dat je constant roert.

Kook en roer het dessert 2 extra minuten, of totdat je denkt dat je brouwsel een fatsoenlijke consistentie heeft bereikt.

Serveer het dessert warm.

Plaattaart zomerfruit.



Menugang: Gebak /
nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

1 pk Bastognekoeken, in
grote stukken gesneden
1 rl bladerdeeg (270 g)
1 el citroenschil,
geraspt, onbespoten
2 mandarijnen, in
partjes
2 mango's, rijpe in
kleine partjes (1/2 cm)
500 g mascarpone,
losgeroerd
3 sinaasappels, in
partjes, ontvliesd
1 el sinaasappelschil,
geraspt, onbespoten
250 ml slagroom
2 el suiker, kristal-, fijn
2 el suiker, poeder-
1½ vanillestokje, merg
eruit geschraapt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bereid het deeg volgens de verpakking.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier
direct uit op de bakplaat.
Vouw ca. 1 cm. van het deeg naar binnen, zodat
een opstaande rand ontstaat.
Prik met een vork gaatjes in de bodem.
Bak de bodem in het midden van de oven in 15-
18 min. goudbruin.
Laat de bodem van de taart na het bakken
afkoelen op een rooster.
Klop de slagroom met de vanillemerg en het
kristalsuiker op en vermeng deze met de
mascarpone. Spatel de poedersuiker, het
grootste deel van de citroenschil en de
sinaasappelschil door de crème.
Bouw de taart op in laagjes van een derde van
de crème, mango, een derde deel van de crème,
de helft van de Bastogne en het laatste deel
van de crème.
Decoreer de taart met het fruit, wat citroen- en
sinaasappelrasp en de rest van de Bastogne
(vermalen tot kruim).

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

Poires Liègeoises – Luikse peren.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Over de grens

Ingrediënten

2 tl cacao poeder
3 el likeur, koffie-
4 peren, sappige (bijv.
Doyenné de Comice)
 $\frac{1}{8}$ l slagroom
80 g suiker
2 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren, maar laat de stelen eraan zitten. Snijdt van de onderkant van de peren een dun schijfje af.

Zet de peren rechtop in een pannetje.

Giet zoveel kokend water bij de peren dat alleen de steeltjes boven het wateroppervlak uitsteken.

Strooi de suiker in het water.

Breng het geheel langzaam aan de kook.

Temper de warmtebron en kook de peren zachtjes ca. 9 minuten.

Neem de peren uit het vocht.

Houd de peren warm

Kook het vocht snel boven een hoge warmtebron tot een stroperige massa.

Meng de cacao poeder met 1 el water en de koffielikeur.

Roer het mengsel door de suikersiroop.

Klop de slagroom half stijf met de vanillesuiker. Plaats de peren rechtop op voorverwarmde bordjes.

Schenk de saus over de peren.

Serveer de slagroom apart bij de peren.

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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Scheid de eierdooiers van de eiwitten.
Klop de eidooiers tot de ei-geur 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.

Rabarbermoes met schuimkop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Smaak:
Bron: Pluimvee & Eieren

Ingrediënten

3 eieren
1 el maïzena
1 kg rabarber
350 g 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 rabarber schoon en snijd ze in stukjes.
Zet de rabarber op met weinig water.
Kook de rabarber gaar.
Roer de rabarber tot moes.
Scheid intussen de 3 eieren.
Klop de dooiers met de maïzena en 100 g suiker schuimig.
Haal de rabarber van het vuur en voeg het mengsel aan de rabarber toe.
Roer het mengsel goed door de rabarber.
Voeg 100 g suiker toe aan de rabarber.
Roer de suiker goed door de rabarber.
Doe de rabarber over in een schaal.
Klop de eiwitten met de rest van de suiker stijf.
Scheep de 'ei-sneeuw' op de rabarbermoes.
Schuif de schotel in een lauwe oven.
Na ongeveer 90 min. zal het schuim droog, bros en mooi lichtgoud van kleur zijn.

Rabarberflapjes met appel en vanillesaus.



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

Ingrediënten

2 appels (bijv. Cox d' Orange)
4 plk bladerdeeg, roomboter- (diepvries)
10 g boter
4 el custardpoeder
2½ dl melk
4 tf munt
4 stgl rabarber
3 el suiker, kristal-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd het vruchtvlees van de appels in stukjes.
Maak de rabarber schoon.
Warm de oven voor op 200°C.
Snijd de stengels in stukjes van 1 cm.
Smelt de boter in een pan met een dikke bodem.
Scheep de appelstukjes door de boter.
Laat de appelstukjes 3 min. zachtjes bakken.
Scheep de rabarberstukjes door de appel.
Bak de rabarber kort mee (de stukjes mogen niet zacht worden).
Laat het fruit in een zeef uitlekken.
Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar.
Strooi over de helft van elk plakje een ½ el custardpoeder (laat de randen vrij).
Scheep een flinke lepel van het rabarbermengsel op de custardpoeder.
Bestrooi het rabarbermengsel met 2 el suiker.
Maak de randen van het deeg vochtig met een beetje water.
Vouw het bladerdeeg over het rabarbermengsel heen.
Druk de randen van het bladerdeeg goed vast.
Snijd de randen van het bladerdeeg met een scherp mes gelijk.
Bak de flapjes op een met bakpapier beklede bakplaat in de voorverwarmde oven (200°C) in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.
Roer intussen 2 el custardpoeder, 1 el suiker en 4 el melk door elkaar.
Bring de rest van de melk aan de kook.
Schenk al roerend het custardmengsel door de kokende melk.
Bestrijk de warme flapjes met water.
Bestuif de flapjes dik met poedersuiker.
Serveer de flapjes met de vanillesaus en de rest van het rabarbermengsel.
Garneer de flapjes met een toefje munt.

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

Roergebakken tropisch fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

**150 g ananasschijven
(met schil),
dungesneden**
- bananenbladeren
1 el boter
2 el kokos, geraspte
2 el limoensap
**150 g papaja, verse, in
blokjes**
**1 sinaasappel, het sap
van**

Bereiding.

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 min. lichtbruin en schep de kokos op een bord. Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan.

Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 min.

Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 min.

Schep het roergebakken fruit op de bordjes bedekt met bananenblad en garneer met de kokos.

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

Schuimige appelmoes.



Menugang: Bij-
/nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: 100 complete
menu's

Ingrediënten

1 kg appels, moes-
1 ei
¼-½ tl kaneelpoeder
2 el rum
- sinaasappelschil, dun
geschilde (of citroen)
60-80 g suiker

Bereidingstijd: 15-20
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.

Was de appels goed.
Verwijder de steeltjes en kroontjes van de
appels.
Snij de appels in kleine stukjes.
Kook de appelstukjes gaar in weinig water met
de sinaasappelschil.
Neem de schil uit de gare moes.
Zeef de moes.
Voeg 40 g suiker toe aan de moes.
Splits het ei.
Roer de dooier lichter van kleur en schuimig
met de rest van de suiker en de kaneelpoeder.
Klop wat appelmoes door de dooier.
Klop het mengsel door de appelmoes.
Klop het eiwit zo stijf mogelijk.
Roer een flinke eetlepel eiwit door de
appelmoes.
Spatel de appelmoes door het eiwit.
Verwarm de appelmoes nog even tot het eiwit
gaar en stevig geworden is en niet meer
uitzakt.
Voeg vóór het opdienen desgewenst nog wat
suiker en eventueel wat rum toe.
Serveer de appelmoes warm of koud.

Sinaasappel in de oven.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Spoonful of happiness

Ingrediënten

1-2 el honing
- gemberpoeder
- kaneelpoeder
2 sinaasappels
8 banaanschijfjes (50 g)

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 180° C.
Snijd de sinaasappels in tweeën.
Neem een mes met een scherpe punt en snijd voorzichtig het vruchtvlees los van de schil. Let op, dat je niet door de schil gaat met je mes.

Vervolgens mag je partjes van de sinaasappel los snijden langs de membranen (als de sinaasappel warm is, zullen de membranen zacht worden, waardoor het vruchtvlees moeilijker zal loskomen).

Op die manier zul je straks het vruchtvlees makkelijker kunnen opeten.

Verdeel de schijfjes banaan over de sinaasappels (je kunt natuurlijk ook ander fruit gebruiken).

Werk het geheel af met een beetje kaneelpoeder en gemberpoeder.

Besprenkel tot slot de sinaasappels met de honing.

Plaats de sinaasappels een 10-tal minuten in de oven.

Serveer de sinaasappels warm.

Tip.

Serveer een toefje Griekse yoghurt bij de sinaasappel.

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 3 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken. Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes en strooi er wat kaneel over. Hak de walnoten grof en strooi ze over de sinaasappels.

Stoofpeertjes met koffie en kaneel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Koffiebean.nl

Ingrediënten

½ citroen, schil van
3 kp koffie
1 kaneelstokje
1 steranijs
6 stoofpeertjes, geschild
met steeltje eraan
3 el suiker, fijne

Bereidingstijd: 120 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.

Leg de stoofpeertjes in een pan met een dikke bodem, waar ze precies in passen. Voeg de koffie, kaneelstokje, steranijs, citroenschil en suiker toe en vul het geheel aan met koud water tot de peertjes net niet onder staan.

Breng het geheel langzaam aan de kook. Laat de stoofpeertjes vervolgens afgedekt, op een laag vuur, 2 uur koken.

Controleer na 2 uur of de stoofpeertjes gaar zijn, als ze na 2 uur nog niet gaar dan de kooktijd verlengen.

Verwijder vervolgens de steranijs en de citroenschil en laat de stoofpeertjes in het kookvocht afkoelen.

Haal ze nadat ze zijn afgekoeld uit het kookvocht.

Kook het kookvocht in tot licht stroperig, voeg eventueel extra suiker naar smaak toe.

Serveertip:

Heerlijk bij wild en gevogelte.

Stoofperen.



Menugang: Bij-
/nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St.
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, rode

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.

Schil de peren.
Snijd de peren in 4 parten en verwijder de klokhuizen.
Breng alle ingrediënten aan de kook, behalve de peren.
Laat dit even 5 min. koken.
Zet het vocht op een laag vuur totdat deze net niet kookt.
Voeg de partjes peer toe aan het vocht en gaar de peren gedurende ±60 min.
Laat de peren in het vocht afkoelen.

Stoofperen op steel.



Menugang: Bij-
/nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, rode

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.

Schil de peren, maar laat het steeltje eraan.
Breng de peren aan de kook met de rode wijn,
kaneel, suiker, steranijs en kruidnagel.
Zet het vuur laag zodra de peren koken en stoof
de peren in ongeveer 1½-2 uur gaar.

Syllabub.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Britse
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Koken voor jou

Ingrediënten

2 citroenschillen, zeer
fijn geraspt
2 el cognac
2 eiwitten
3 dl sherry, zoete cream
6 dl slagroom
6 el suiker, kristal-, fijne

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 geraspte citroenschil in een porseleinen kom.

Giet de sherry over de citroenschil.

Laat de citroenschil een nacht staan.

Giet de citroenschil af via een zeef, waarin een lapje fijn kaasdoek is gelegd.

Doe de citroenschil in een kom.

Voeg de overige ingrediënten bij de citroenschil.

Klop het geheel met een garde tot een dikke, schuimige massa is ontstaan.

Giet de massa in 6 hoge glazen.

Zet deze glazen minstens 4 uur op een koele plaats.

Tip:

Serveer lange vinger-biscuits of een knapperig wafeltje bij de syllabub.

Taartje met ricotta en frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 bk frambozen
1 kp koffie, koude met 1
scheutje koffielikeur
6 lange vingers
1 bk ricotta (250 g)
125 ml room, slag-
1 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 17 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 10 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Bereiding.

Doop de lange vingers in de koffie met likeur.
Leg de lange vingers netjes op een rij op een
mooie schaal.

Stort de ricotta voorzichtig (als een pudding)
op de lange vingers.

Beleg de ricotta royaal met de frambozen.

Klop de slagroom met de suiker (of zoetstof)
lobbig.

Giet de slagroom pas aan tafel over de
frambozen.

Tip:

Wijntip - Moscato d'Astri uit Italië.

Tempura van ananas.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 ananas, kleine,
geschild
- olie, frituur-
1 pk tempuramix, kant-
en-klare (of
zelfgemaakt)

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.

Maak het tempurabeslag volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de ananas in plakken van $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cm en verwijder de harde kern. Haal de ananasschijven door het tempurabeslag. Laat het teveel aan beslag eraf lopen. Frituur de plakken ananas 1-3 min. in frituurolie op 170°C. Laat de plakken ananas uitlekken op keukenpapier.

Tempurabeslag.



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

Ingrediënten

100 g bloem, gezeefd
1 eidooier
1½-2 dl water, ijskoud
1 snf 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.

Roer een glad beslag van alle ingrediënten.

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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijdt de aardbeien in plakjes (houd 4 vruchten apart voor de garnering).
Leg de plakjes cake in 4 schaalpjes.
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 / Stank
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
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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.

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

Òf:

25 g pistachenootjes



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 zadjes eruit.

Klop de slagroom samen met de suiker en de vanillezadjes stijf.

Spatel het geklopte eiwit voorzichtig door de slagroom, totdat je een luchtige mousse hebt.

Verdeel de aardbeien over 4/6 glazen schaaltes.

Schep 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.

Òf:

Pel de pistachenootjes en verpulver de gepelde nootjes in een keukenmachine tot een kruim.

Garneer de glaasjes met een beetje pistachekruim en serveer.

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

Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 el honing
1 tl kaneel
10 g theekruiden (verse munt en tijm)
1 sinaasappel, schoongeboend

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.

Kook 1 liter water.
Doe de theekruiden met het kokende water in een theepot.
Snijd de sinaasappel in partjes.
Voeg de sinaasappel, samen met kaneel en honing, toe aan de kruidenthee.
Meng de thee goed door.
Laat de thee 2 min. trekken.
Schenk de thee uit in grote koppen.

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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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.

Wafels met verse vruchten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Lekker eten

Ingrediënten

250 g bloem
100 g boter, gesmolten
4 eieren
4 dl melk
- slagroom, stijfgeklopt
100 g suiker
½ tl suiker, vanille-
- zomerfruit (bijv.
aardbeien, frambozen,
bessen)
½ tl 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

Vorbereiding:

Meng de bloem met de suiker, vanillesuiker en zout.
Klop de eieren los met de melk.
Giet het eimengsel al roerend beetje bij beetje bij de bloem.
Roer de gesmolten boter bij de bloem.
Laat het beslag 15 min. rusten.
Bak de wafels met een ingevet wafelijzer.
Laat de wafels afkoelen.

Bereiding:

Verwarm de wafels een paar minuten in een voorverwarmde oven.
Bedek de wafels met geklopte slagroom en verse aardbeien, bessen of andere zomervruchten.

Warm appel-kruimel toetje.



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

Ingrediënten

1 kg appels
150 g bloem
150 g boter, koude
50 g havermout
1 el kaneel
150 g suiker
75 g suiker, basterd-,
bruine
½ tl 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.



1 Schil de appels. Snijd ze in schijfjes. Verwarm de oven voor op 200 °C.



2 Meng appel, kaneel en basterdsuiker in een kom.



3 Doe het mengsel in een ingevette ovenschaal.



4 Snijd in een kom de boter in kleine stukjes.



5 Doe bloem, suiker, havermout en zout bij de boter.



6 Kneed het tot het kruimels zijn.



7 Verdeel de deegkruimels over de appels in de ovenschaal.



8 Zet de ovenschaal 30 minuten in de oven.

Tips:

Serveer warm met vanillevla of een bolletje ijs. Ook lekker bij de koffie.

Warme banaan.



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

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in de schil
- rum, scheutje
- suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 15-20 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

Vorbereiding.

Laat de banaan in de schil.
Snijd de schil in de lengte tot op de banaan in.
Doe wat suiker en wat rum in de inkeping.
Pak de banaan in de aluminiumfolie.

Bereiding.

Leg de pakketjes 10-15 min. op de skottel.

Tip:

Serveer de banaan met een bolletje ijs.

Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-2

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
1 pk Chèvre de Bellay
(113 g)
1 mp kruidnagelpoeder
- peper, zwarte,
versgemalen
1 dl port, witte
75 g rozijnen
1 zk suiker, vanille-
1 zk walnoten

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.

Roer in een hoge kom de rozijnen, port en vanillesuiker door elkaar.
Verwarm de afgedekte rozijnen in de magnetron ca. 4 min. op 700 Watt.
Neem de rozijnen uit de magnetron.
Laat de rozijnen afkoelen.
Breng de rozijnen op smaak met peper en een snuffje kruidnagelpoeder.
Rooster het brood in een broodrooster.
Steek met een uitsteekvormpje 4 rondjes uit het geroosterde brood.
Leg op elk bord 1 broodronde.
Snijd de geitenkaas in 4 stukjes.
Leg de stukjes kaas op een bord.
Verwarm de geitenkaas in de magnetron ca. 30 sec. op 700 Watt.
Leg de warme kaas op de broodrondjes.
Schep de portrozijnen rond de broodrondjes.
Garneer het geheel met walnoten.

Waterijs van grapefruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker eten
zonder fratsen

Ingrediënten

50 g suiker, basterd-,
witte
3 dl grapefruitsap, rood,
vers geperst (ca.
4 grapefruits)
4 munt, toefjes
2 dl sinaasappelsap,
vers geperst (ca.
4 perssinaasappels)

Bereidingstijd: 25 min.
Vriestijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 630
Energie kcal: 150
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 35 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het grapefruitsap, sinaasappelsap en suiker aan de kook.
Kook het mengsel op een laag vuur tot de suiker is opgelost.
Laat het mengsel afkoelen.
Doe het mengsel in een grote diepvriesschaal of -doos.
Laat het mengsel in de vriezer ca. 1 uur bevriezen.
Schep het mengsel tijdens het bevriezen elke 15 min. met een vork om.
Serveer het ijs in hoge glazen.

Wentelteefjes I.



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

Ingrediënten

4 boterhammen
2 eieren
- kaneel
- melk, scheutje
- 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

Vorbereitung.

Breek de eieren op een soepbord.
Voeg een scheutje melk aan de eieren toe.
Voeg een theelepel kaneel aan de eieren toe.
Meng de ingrediënten in het bord goed door elkaar.
Doop de boterhammen in het eimengsel.
Bak de boterhammen om en om in een pan krokant.
Serveer de wentelteefjes met wat kaneel erover.

Wentelteefjes II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Vrouw / Outdoor cooking

Ingrediënten

- ahornsiroop, honing of suiker
- 2 eieren
- fruit, vers (bosbessen, bramen, frambozen)
- 1 kp melk
- olie
- 1 stokbrood, groot (of 2 kleine)

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

Vorbereiding.

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel.
Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is.
Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

Bereiding.

Snijdt het stokbrood in 8 stukken.
Klop de eieren met een vork los in een diep bord.
Klop de melk door de eieren.
Haal de stukken brood aan alle kanten door het eimengsel.
Laat de stukken brood er eventueel even in liggen, zodat het vocht door het brood wordt opgenomen.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de stukken brood in de olie aan alle kanten goudbruin.
Leg de stukken brood op 4 borden.
Verdeel het fruit over het brood.
Bestrooi het fruit met de suiker of giet er wat ahornsiroop of honing over.

Wentelteefjes (Skottelbraai).



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

Ingrediënten

2-3 eieren
- kaneel
½ l melk
- stokbrood, oud, in
sneetjes

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

Vorbereiding.

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel.
Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is.
Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

Bereiding.

Doe wat boter of olie in de skottelbraai en bak de sneetjes aan allebei de kanten lichtbruin.
Dan meteen op je bord en lekker met wat suiker warm opeten.

Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-02

Ingrediënten

1 appel, zachtzure (bv. Elstar)
3 el appelsap
2 el citroensap
½ tl kaneelpoeder
1 peer, hand-, stevige
1 el roomboter
1 el rozijnen
1 el suiker, basterd-, bruine
25 g walnoten
evt.
- kaneelwafeltjes
- room, zure

Bereiding.

Snijdt de walnoten in stukjes.
Schil de appel en de peer.
Snijdt de appel en de peer in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel en de peer.
Snijdt de appel en de peer in schijfjes.
Besprenkel de appel en de peer met citroensap.
Verhit de boter in een wok.
Roerbak de schijfjes fruit ca. 30 sec. op een halfhoog vuur.
Strooi de suiker over het fruit.
Laat de suiker al roerend smelten.
Voeg de appelsap, kaneel en rozijnen toe aan het fruit.
Laat het geheel ca. 1 min. zachtjes sudderen.
Haal het fruitmengsel van het vuur.
Roer de walnoten door het fruitmengsel.
Serveer het fruit direct bijvoorbeeld met een schepje zure room en kaneelwafeltjes.

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

Winterfruitpannenkoek.



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

Ingrediënten

1 appel, grote
1 el citroensap
1 el kaneel
3 mandarijnen
1 el olie
4 pannenkoekjes, kant-en-klare
1 peer
100 g sinaasappel-marmelade
1 dl sinaasappelsap
- suiker, poeder-, om te bestrooien

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.

Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Verhit de wok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 min.

Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.

Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 min.

Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.

Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.

Yoghurtflip met appel en/of peer.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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. Schep het fruitmengsel op de yoghurt. Schenk de rest van de yoghurt langzaam over het fruit. Bestrooi de glazen/schaaltes met het amandelschaafsel.

Zabaglione-ijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Cuisinio.nl

Ingrediënten

1 tl citroenschil,
geraspte
4 eidooiers
½ tl kaneel, gemalen
(voor het bestuiven)
1 tl kaneel, gemalen
6 el Marsala (= Italiaanse dessert-
/notenwijn)
1¼ tl nootmuskaat,
gemalen
1¼ dl room, slag-
75 g 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.

Klop de eidooiers licht op.
Voeg de suiker, Marsala, citroenschil, 1 tl kaneel en nootmuskaat toe aan de eidooiers. Blijf het mengsel au bain-marie kloppen tot het dik en romig is.
Laat de custard al roerend afkoelen.
Klop de slagroom loobbig.
Spatel de slagroom door de custard.
Schenk de zabaglione in 6 mooie, niet te hoge glazen op voet.
Laat het ijs in de vriezer in 6 uur bevriezen.
Bestuif het ijs bij het serveren heel licht met een vleugje kaneel.

Zachte wafels.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Stuks: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g boter, gesmolten
1 pk oliebollenmix (500 g)
(evt. 250 g rozijnen)
(evt. - suiker, poeder-)
750 ml water,
handwarm

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.

Wil je wafels met rozijnen?
Wel de rozijnen dan 15 min. lang in warm water.
Spoel ze af m.b.v. een vergiet of zeef.
Dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.
Meng de boter, het water en de oliebollenmix in een kom.
Gebruik evt. een garde wanneer het beslag klontert.
Roer de gewelde rozijnen goed door het deeg zodra je een mooi beslag hebt.
Laat het beslag zo'n 45 min. rijzen.
Verwarm het wafelijzer voor.
Schep wat beslag in het midden van het wafelijzer.
Klem het wafelijzer goed dicht.
Bak elke wafel zo'n 3-4 min.
Het is de eerste 3-4 wafels altijd even testen hoe veel beslag er precies in moet en hoe lang de wafels moeten bakken.

Tips:

De wafels zijn van zichzelf niet zo zoet, zeker als je geen rozijnen gebruikt. Daarom kan wat poedersuiker over de wafels erg lekker zijn.

Een toef slagroom op de wafels is ook heel lekker.

De wafels blijven in de koelkast zo'n 2 dagen goed.

Zoete aardappelkoekjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Receptuur.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen,
zoete, rode
625 g amandelen,
gehakte
75 g bloem
1 citroenschil, geraspte
2 eidooiers
2 eiwitten
150 g hazelnoten,
gehakte
150 g pijnboompitten
500 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding.

Schil de zoete aardappelen.
Snijdt de aardappelen in grove blokjes.
Doe de aardappelblokjes in een pan.
Giet zoveel water bij de aardappelblokjes, dat ze onder staan.
Snijdt het vanillestokje in de lengte open.
Schraap het merg uit het vanillestokje.
Voeg het vanillestokje en de merg toe aan de aardappelblokjes.
Breng de aardappelen aan de kook.
Laat de aardappelen in ± 15 minuten gaar koken.
Giet de aardappelen goed af.
Doe de aardappelen in een grote kom.
Stamp de aardappelen tot puree.
Doe de amandelen, suiker, eidooiers en citroenschil bij de afgekoelde puree.
Scheep alles met een pollepel tot een glad deeg dat een beetje op gepureerde aardappels lijkt.
Kneed het deeg een paar minuten in een kom.
Dek de kom met een theedoek af.
Laat het deeg rusten.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een bakplaat met olie in.
Doe de pijnboompitten en hazelnoten in een ondiepe kom.
Neem stukjes deeg ter grootte van een walnoot.
Maak balletjes van de stukjes deeg.
Plet de balletjes deeg licht.
Bestrijk de deegkoekjes met wat eiwit.
Haal de deegkoekjes door de gehakte noten.
Schik de koekjes (niet te dicht op elkaar) op de bakplaat.
Plaats de bakplaat 15-20 minuten in de oven tot de koekjes goudbruin zijn.

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

Zoethoutijs.



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

Ingrediënten

4 eidooiers, geklopt
300 ml melk, volle
600 ml slagroom
- steranijs
100 g suiker, riet-,
bruine
150 g zoethout,
fijngehakt

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 zoethoutstukjes in een steelpan.
Voeg de room toe aan het zoethout.
Voeg naar smaak steranijs toe aan de room.
Verwarm de room zachtjes tot het zoethout bijna is opgelost
Doe het roommengsel in een keukenmachine.
Voeg de suiker toe aan het roommengsel.
Mix het roommengsel tot een gladde massa.
Doe de eidooier in een schone steelpan.
Voeg de melk toe aan de eidooiers.
Roer het mengsel op een laag vuur tot het een dikke vla is geworden.
Voeg het melkmengsel toe aan het mengsel in de keukenmachine.
Meng het mengsel opnieuw.
Laat het mengsel volledig afkoelen.
Laat het mengsel een uur afkoelen.
Roer het mengsel door in een ijsmachine tot het bevroren is.
Doe het ij in een diepvriesdoos.
Bewaar de doos in de vriezer tot het moment van serveren.

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

1 el honing
2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:
150 ml crème fraîche

Bereidingstijd: 15-20
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>