



Ruuds kookboek



Nagerechtrecepten 2



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	4
À la minute zomervruchtenijs met kwark.	6
Aardbeien met honingrozemarijnsiroop.	7
Aardbeien met sabayon.	8
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	9
Aardbeiendessert.	10
Aardbeienijstaart op kruimelbodem.	11
Aardbeiensoep I.	12
Affogato II.	13
Amandelcrème.	14
Apfelstrudel met kaneelijs.	15
Appelcarpaccio met Roquefort.	16
Appelkruimel.	17
Aziatische vla-flip.	18
Bessen-kruimeltoetje.	19
Bladerdeegbakje met chocolademousse.	20
Blauwe bessen ijs.	21
Cappuccino-ijs met amaretti.	22
Crêpes Suzette.	24
Croissants perdu met kwark en frambozen.	25
Crumble van aardbeien, rabarber en noten.	26
Deense kwark.	27
Donuts met ijs en roodfruitcompote.	28
Filotaart met stoofpeertjes.	29
Fruit uit de wok.	30
Gebakken banaan met snelle karamelsaus.	31
Gemberijs.	32
Granita di zitrone - citroenwaterijs.	33
IJs uit de hemel.	34
IJslollies van vruchtensap.	35
Italiaans kaasplankje.	36
Kerstbombe II.	37
Kiwi-ijs met suikerstroop.	38
Klassieke tiramisu.	39
Kletskoppen met whiskyroom.	40
Kokosflensjes (glutenvrij).	41
Kokosflensjes met mango.	42
Krokant bakje met ijs en aardbeien.	43
Limoen-kokosijs.	44
Lychee-kokosdessert.	45
Maleisische vruchtengelei.	46
Mango in serehsiroop.	47
Mango-frozen yoghurt.	48
Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.	49
Nectarines uit de oven I.	50
Nectarines uit de oven II.	51
Nogatinevla.	52
Pancakes met kersen.	53
Regenboogijsjes van vers fruit.	54
Ricottapoffertjes met warme karamelsaus.	55
Rijstevlaaitjes.	56

Russische compote.....	57
Schotel van bananen (Römertopf).....	58
Sinaasappelijsjes.	59
Snelle tiramisu.	60
Spaanse churros met kaneel.	61
Stoofpeertjes met koffie en kaneel.	62
Terrine van sinaasappelen met limoen.	63
Vijgen op zijn Grieks.	64
Vijgentulband Persepolis.	65
Warme brownies met ijs.	66
Yoghurtpannenkoeken met fruit.	67
Yoghurtparfait-ijs II.....	68
Zelfmaakijsjes.....	69
Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille.....	70
Zoete mangobollen.	71
Zuidzeekoffie.....	72
Zwarte kersen-yoghurt met vla en cruesli.	73

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	Staaftje
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

À la minute zomervruchtenijs met kwark.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2008

Ingrediënten

300 g fruit, zomer-,
diepvries
4 kletsoppen
500 g kwark, magere,
Franse
4 tk munt, verse
2 el siroop, vruchten-
(bijv. tropical)
1-2 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Haal de blaadjes munt van de takjes halen en knip ze fijn.
Roer de kwark los met de vanillesuiker en de helft van de munt.
Maal het bevroren zomerfruit met foodprocessor of staafmixer snel in stukjes.
Scheep het zomerfruitijs en de kwark direct naast elkaar op dessertschaaltjes.
Scheep of giet wat siroop over het zomerfruitijs.
Zet de koekjes tussen de kwark en het ijs.
Strooi de rest van de munt erover.

Bereidingstijd: 95 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardbeien met honingrozemarijnsiroop.



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

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 el honing
1 kruidnagel
- muntblaadjes
100 ml rosé
1 tl rozemarijn, verse,
gehakte

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.

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes.
Verwarm de honing met rozemarijn en
kruidnagel zonder te koken (dit kan ook in de
magnetron op 400 watt, 2 min.)
Verwijder de kruidnagel.
Meng de rosé erdoor en giet de honing-
rozemarijnsiroop over de aardbeien.
Garneer met blaadjes munt.

Aardbeien met sabayon.



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

Ingrediënten

Voor de sabayon:

1 kg aardbeien
200 g eidooier
½ dl Fraises des Bois
(likeur)
100 g suiker
2 dl wijn, witte

Voor het dee-graster:

50 g bloem
50 g boter
100 g eieren
1dl water
- zout

Voor de garnering:

- mintblaadjes

Bereiding.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Halveer de aardbeien en zet ze in de koeling.

Het dee-graster.

Verwarm het water en de boter tot de boter is gesmolten.

Breng hierna het geheel aan de kook.

Voeg in 1 keer de bloem toe en roer het geheel van het vuur af tot een bal.

Laat het deeg op een laag vuur even garen.

Neem het deeg van het vuur en roer 1 voor 1 de eieren er door.

Spuit hiervan 16 rasters op ingevette halve bollen.

Bak de dee-grasters in een voorverwarmde oven van 190°C in 10 min. af.

De sabayon.

Neem de witte wijn.

Voeg de eidooier samen met de suiker en de Fraises des Bois toe aan de wijn.

Klop de sabayon op een hoog vuur tot stand.

Verdeel de aardbeien over de borden.

Schep de sabayon hierover.

Plaats de dee-grasters er overheen.

Leg hier een pluk mint op.

Bestuif de toetjes met poedersuiker.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

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 marinieren..

Aardbeidendessert.



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

Ingrediënten

200 g aardbeien
4 plk cake, amandel-
150 g mascarpone
± 75 g mie, zeer dunne
(angle hair)
± 1 dl olie, zonnebloem-
2 el suiker, poeder-
1 el suiker, vanille-

Bereiding.

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 min. (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los. Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoe 3/4 van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mie-nestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mie-nestjes over. Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

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

Aardbeienijstaart op kruimelbodem.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien
2 el amandelschaafsel
75 g bloem
100 g boter, room-,
ongezouten
900 ml ijs, slagroom-
10 knapperkoeken*
100 g suiker, basterd-,
witte

* Bastogne, Jumbo,
Verkade

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 150°C.
Haal de boter 10 min. van tevoren uit de koelkast.
Wrijf met de toppen van de vingers de basterdsuiker met de boter, koeken en bloem tot een kruimelig mengsel.
Verdeel het kruimmengsel over de bodem van de springvorm (ø 24 cm) en druk met de bolle kant van een lepel glad.
Bak de kruimelbodem in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Laat de bodem uit de oven afkoelen tot kamertemperatuur.
Schep het ijs op de bodem en strijk het glad.
Laat de ijstaart in de diepvries in 1 uur weer stevig worden.
Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord.
Leg voor het serveren de aardbeien op het snijvlak op de ijstaart en bestrooi met het amandelschaafsel.

Bereidingstijd: 95 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardbeiensoep I.



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

Ingrediënten

300 g aardbeien
½ tl azijn, balsamico-
- muntblaadjes
1 sinaasappel, pers-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 el yoghurt, halfvolle

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.

Maak de aardbeien schoon.
Houd 2 aardbeien achter voor garnering.
Pers de sinaasappel uit.
Pureer de rest van de aardbeien met het sinaasappelsap in de keukenmachine of met een staafmixer.
Maak de aardbeiensoep op smaak met de basterdsuiker en de azijn.
Verdeel de aardbeiensoep over 2 soepborden of schaaltes.
Snij de achtergehouden aardbeien in plakjes.
Garneer de soep met een lepel yoghurt, plakjes aardbei en een paar blaadjes munt.

Affogato II.



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

Ingrediënten

4 bol ijs, vanilleschep-
4 kp espresso (of sterke
koffie)
- evt. slagroom

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 76
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 4 g
Vezels: 0 g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Schep het ijs in 4 (koffie)kopjes of -glazen.
Schenk de warme espresso over het ijs.
Serveer (evt. met een toef slagroom) meteen.

Amandelcrème.



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

Ingrediënten

150 g amandelen,
gemalen
2 el amandelsnippers,
geroosterde of
pistaches, gehakte
2 el maïzena
5 dl melk
2½ dl slagroom,
stijfgeslagen
150 g suiker
15 g suiker, vanille-

Bereiding.

Doe de melk met de gemalen amandelen, de maïzena, de suiker en de vanillesuiker in een pan en laat dit al roerend zachtjes koken tot een gladde gebonden pap is ontstaan. Neem de pap van het vuur en spatel er de stijfgeslagen slagroom door. Doe het mengsel in een schaal, laat het afkoelen en dien het koud op met de geroosterde amandelsnippers of pistaches erover gestrooid.

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

Apfelstrudel met kaneelijs.



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

Ingrediënten

1 apfelstrudel, diepvries
1 bk kaneelijs
- evt. slagroom

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.

Zet het ijs, een halfuur voor gebruik, in de koelkast (het is dan makkelijker te scheppen). Bak de strudel volgens de gebruiksaanwijzing. Leg een schijf hete strudel op een dessertbord en leg er een schep of bolletje ijs op en voor de liefhebbers, slagroom.

Tip:

Zet een bakje heet water neer en spoel hierin de lepel of ijsbolletjestang steeds af voor een mooi resultaat.

Appelcarpaccio met Roquefort.



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

Ingrediënten

2 appels, Jonagold
3 el honing, vloeibare
150 g Roquefort
4 vijgen, gedroogde
2 dl wijn, witte, droge

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.

Boor de klokhuizen met een appelboor uit de appels.

Schil de appels en snijd ze in dunne plakken.

Breng de wijn met de honing in een pan aan de kook

Leg de appelplakken in de honing-wijn.

Kook ze afgedekt zachtjes ± 5 min.; schep ze halverwege voorzichtig om.

Schep de appelplakken op een groot plat bord.

Laat het achtergebleven stoofvocht op hoog vuur in ± 5 min. tot een siroop inkoken.

Snijdtussende vijgen in reepjes en schep die door de siroop.

Laat de siroop tot het gebruik afkoelen.

Verdeel de appelplakken over 4 borden.

Schep er de afgekoelde vijgensiroop over.

Verkruimel er de kaas over.

Appelkruimel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slangk:
Bron: Stg. TOF!
Communicatie

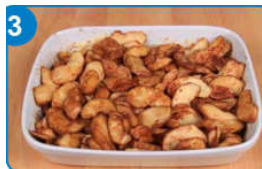
Ingrediënten

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.

Schil de appels. Snijd ze in schijfjes.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de appel, kaneel en basterdsuiker in een kom.
Doe het mengsel in een ingevette ovenschaal.
Snijd in een kom de boter in kleine stukjes.
Doe de bloem, suiker, havermout en zout bij de boter.
Kneed het tot het kruimels zijn.
Verdeel de deegkruimels over de appels in de ovenschaal.
Zet de ovenschaal 30 min. in de oven.



Tip:

Serveer warm met vanillevla of een bolletje ijs.
Het recept is voor grote eters. Het restje is lekker bij de koffie.

Aziatische vla-flip.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Bessen-kruimeltoetje.



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

Ingrediënten

10 amarettokoekjes of bitterkoekjes
500 g bessen, gemengde
50 g bloem
50 g boter of margarine
2 el suiker, basterd-, bruine
1 zk suiker, vanille-
8 el vla, blanke

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zoek de bessen uit.
Ris en was ze.
Dep ze droog en schud ze om met de vanillesuiker.
Verdeel de bessen over 4 ovenschaaltjes.
Lepel er per schaalpje 2 lepels vla over.
Verbrokkel de koekjes grof.
Kneed van de bloem, de boter en de suiker een kruimelig deeg.
Kneed de koekstukjes er voorzichtig door.
Verdeel het deeg over de vla.
Laat de toetjes in de hete oven in 25 min. door en door warm en knapperig worden.

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

Bladerdeegbakje met chocolademousse.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Blauwe bessen ijs.



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

Ingrediënten

375 g bessen, blauwe
100 ml crème fraîche
75 g honing
400 ml 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.

Houd een handje bessen apart voor garnering. Pureer de bessen met de staafmixer of in een blender. Voeg de yoghurt, de crème fraîche en de honing toe en mix nog even door. Maak er bessen-yoghurtijs van in de ijsmachine of schep het mengsel in een diepvriesdoos of ander stevig schaaltje. Zet het ongeveer 3 uur in de vriezer. Roer ieder half uur een keer door met een vork of een mixer om grove ijskristallen te voorkomen.

Tip:

Je kunt er ook nog wat geraspte kokos aan toevoegen of serveren met een lepeltje siroop of diksap erover.

Cappuccino-ijs met amaretti.



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

Ingrediënten

- amaretti
1 rp chocolade, melk-
2 eieren, grote
1½ tl kaneel
3 atl koffie, oplos-
2 dl melk, volle
⅛ l room, slag-
400 ml slagroom,
ongeklopte
165 g suiker, basterd-,
witte
- suiker, poeder-, naar
smaak
1-2 el water, heet

Bereiding.

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. Maak dan in een klein kommetje een mengseltje van het water, de kaneel en de oploskoffie.

Klop dit mengseltje door de geklopte eieren. Schenk daarna de slagroom erbij, terwijl je gewoon doorklopt op een lagere stand van de mixer.

Roer op het laatst de melk door de compositie. Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.

Na 15-20 min. 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.

Klop de slagroom stijf met wat poedersuiker. Rasp met een kaasschaaf een beetje van de chocolade.

Bewaar de slagroom en chocoladerasp tot gebruik in de koelkast.

Schep 2 cappuccinokopjes bijna vol met ijs.

Leg er een mooie kop slagroom bovenop.

Bestrooi de room met de geraspte chocolade.

Leg wat amaretti op de schoteltjes onder de kopjes.

Tips:

Ben je bang voor een salmonellabesmetting, koop dan in de supermarkt gepasteuriseerde eieren. Met name in grote, goed gesorteerde supermarkten zijn die vaak te krijgen.

Het ijs wordt nog iets smaakvoller als je je ijscompositie, nadat hij klaar is, eerst een nachtje in de koelkast laat staan. De smaken trekken dan lekker door. Noodzakelijk is dit echter niet.

Als je het ijs lang van tevoren maakt (bijv. een dag van tevoren), zet het dan tijdens het hoofdgerecht in de koelkast om wat zachter te worden. Dat is makkelijk scheppen en het ijs is lekkerder als het niet te koud is.

Als je niet al te veel tijd hebt om dit menu klaar te maken, kun je ook cappuccino-ijs of een goed kwaliteit mokka-ijs kopen bij een Italiaanse ijssalon.

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



Crêpes Suzette.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ned. Zuivelbureau

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter, gesmolten
1 citroen
2 el curaçao
3 eieren
½ l melk
1 sinaasappel
50 g suiker
4 suikerklontjes
- 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.

Klop de eieren los.

Maak van de eieren, de bloem, de melk en een snufje zout een mooie gladde massa.

Roer hier 50 g gesmolten, afgekoelde boter door.

Bak van het beslag in heel weinig boter in de koekenpan, heel dunne goudkleurige flensjes.

Smelt de suiker in de koekenpan.

Wrijf de suikerklontjes over de schoongemaakte sinaasappel, zodat de geur van de schil er goed kan indringen.

Doe daarna ook de suikerklontjes in de koekenpan.

Pers de sinaasappel uit.

Doe het sinaasappelsap met wat citroensap bij de suiker.

Kook het in tot het sausje stroperig wordt.

Giet er de curaçao bij.

Leg de in vieren gevouwen flensjes even in het sausje tot ze goed heet zijn.

Schik ze daarna dakpansgewijs op een voorverwarmde schotel.

Maak wat curaçao in een juslepel boven de gasvlam heet.

Steek hem daarna aan en giet de brandende curaçao over de flensjes.

Tip:

Ook lekker met een bolletje ijs.

Croissants perdu met kwark en frambozen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tips:

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

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

Crumble van aardbeien, rabarber en noten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: We Are Food

Ingrediënten

500 g aardbeien,
Hollandse
120 g amandelpoeder
½ tl gember, vers
gesneden
60 g honing
1 g kaneel, gemalen
- olie, kokos-, scheutje
3 stgl rabarber
60 g walnoten, gehakt
8 el water

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180C° .
Breng het water met 1/3 van de honing en de vers gesneden gember aan de kook.
Snijd de rabarber ondertussen in stukjes van 1 cm.
Voeg, als het water met de honing en de gember kookt, de rabarber toe en haal van het vuur.
Maak een kruimeldeeg van het amandelmeel, de rest van de honing, kaneel en de kokosolie (deze eerste verwarmen).
Snijd de aardbeien in kwarten.
Meng deze met de uitgelekte rabarber en serveer ze in een vuurvast kommetje.
Verkruimel hier het amandeldeeg over.
Bestrooi het met de gehakte walnoten.
Bak het geheel af in een oven op 180C° .

Tips:

Zowel koud als warm te serveren.
Varieer ook eens met ander seizoensfruit, of alleen met rabarber en noten.
Gebruik het kookvocht van de rabarber als basis voor een zomerse limonade.

Deense kwark.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Donuts met ijs en roodfruitcompote.



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

Ingrediënten

175 g bessen, blauwe
15 g bloemen, eetbare
250 g frambozen
105 g granaatappel-
pitjes
6 bol ijs, schep-,
vanille
4 el muisjes,
gestampte
6 el saus, dessert-,
frambozen-
250 g slagroom (1
spuitbus)
6 suikerdonuts

Bereiding.

Doe het fruit in een pan.
Voeg de gestampte muisjes en 4 el water toe.
Verwarm het fruit 5 min. op een laag pitje.
Neem de pan van het vuur en laat de compote 1
uur afkoelen.
Verdeel de donuts over 6 bordjes.
Scheep in het midden van de donuts een lepel
compote.
Scheep met de ijslepel bollen ijs en leg deze op
de compote in het midden van de donuts.
Spuut toeven slagroom op de ijsbollen en
schenk er wat dessertsaus over.
Garneer met de eetbare bloemen.

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 56 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Filotaart met stoofpeertjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Peronen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mascha
Hoogeboom

Ingrediënten

100 g boter
3 el cognac
1 pk deeg, filo-
(diepvries)
1 kaneelstokje
1 kg peren, stoof-
200 g suiker, basterd-,
witte
- suiker, poeder-
½ l wijn, rode

Bereiding.

Maak de broccoli schoon.
Verwarm de roosjes in een ovenvaste schaal met 1 el water (afgedekt) 2-3 min. op 600 watt.

De saus:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de peren, snijd ze doormidden en verwijder het klokhuis.
Gaar de peertjes in de rode wijn met het kaneelstokje, de basterdsuiker en de cognac.
Laat de peertjes afkoelen en verwijder het kaneelstokje.
Smelt de boter en vet de springvorm (Ø 24 cm) in.
Bestrijk een lap filodeeg met gesmolten boter, leg deze in de springvorm.
Herhaal dit 4 keer.

Tip:

Erg lekker met chocoladesaus en slagroom.

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

Fruit uit de wok.



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

Ingrediënten

**150 g aardbeien,
gehalveerd**
**½ ananas, in halve
plakken**
40 g boter
2 el honing
1 mango, in partjes
1 snf nootmuskaat
1 peer, in partjes
**2 sharon(fruit), in
partjes**
1¼ dl slagroom

Bereiding.

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren.
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 min. zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.
Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.
Verdeel het fruit over de borden.
Klop de slagroom tot yoghurtdikte en serveer die bij het fruit.

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

Gebakken banaan met snelle karamelsaus.



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

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-
4 bl ijs, karamel-
vanilleroom-
75 g karamels, zachte
150 ml room, slag-
2 el suiker, riet-

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 511
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 66 g
Suiker: 56 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 17 g
Vezels: 3 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Halveer de bananen (met schil!) in de lengte. Smelt in een koekenpan de boter. Leg de bananen op het snijvlak in de pan en bak ze in 3-4 min. bruin. Neem de bananen uit de pan. Strooi de suiker in de pan en leg de bananen weer terug op de suiker. Laat de suiker smelten en bak nog 1-2 min. tot deze aan de banaan plakt (karamelliseren). Leg de bananen met de snijkant naar boven op 4 borden. Schep de zachte karamels door het bakvet. Schenk de slagroom erbij en breng tegen de kook. Laat de karamels in de warme room smelten en roer tot een gladde karamelsaus. Schep het ijs op de banaan en schenk er de karamelsaus over.

Tip:

Ook lekker - Gril de banaan op een nasmeulende barbecue en maak de karamelsaus in een pannetje

Gemberijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hetdieetadvies.nl

Ingrediënten

2 el amandelen,
geschaafde-
6 cm gember, verse
150 ml melk, kokos- (uit
blik)
200 ml room, slag-
1 sinaasappel
80 g suiker,
kokosbloesem-
150 ml yoghurt, Griekse
- evt. stukjes fruit

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.

Rasp de sinaasappel.
Snij de gember in dunne plakjes.
Breng in een kleine pan de kokosmelk met de geraspte sinaasappel en de schijfjes gember aan de kook.
Laat 10 min. zachtjes koken.
Na die 10 min. zeef je alles boven een kommetje.
Druk zoveel mogelijk het vocht uit de gemberstukjes.
Roer daarna de kokosbloesemuiker door de gemberkokossinaasappel-melk.
Klop de slagroom stijf.
Klop kort de yoghurt door de slagroom.
Klop kort het gemberkokossinaasappelsuikermengsel erdoor.
Schenk alles in een diepvriesbak en zet het in de vriezer.
Maak na ca. 2 uur met een staafmixer het halfbevoren ijs weer romig.
Zet de bak weer in de vriezer.
Na minimaal 4 à 5 uur is het ijs eetbaar.
Rooster de amandelen kort.
Scheep het gemberijs in bakjes en serveer met de amandelen.
Doe er evt. nog wat stukjes fruit bij.

Granita di limone - citroenwaterijs.



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

Ingrediënten

3 citroenen
1 citroenschil, geraspte
160 g suiker
120 g suiker, druiven-
2 dl water

Bereiding.

Kook het water met de suiker en de druivensuiker 3 min.
Voeg het citroensap en de citroenschil toe en laat het 1 min. koken.
Giet het door een zeef en laat het afkoelen.
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal en zet die in de vriezer.
Schraap na 20 min. de ijskristallen van de wanden en schep ze naar het midden.
Herhaal dit elke 20 min.
Na 2½-3 uur is het ijs bevroren.
U kunt het ijsmengsel ook in een ijsmachine bevriezen.

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

IJs uit de hemel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Iraneese
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

- kaneel
1 gls meel, maïs-
3 gls melk
2½ gls suiker
3 gls water
1 tl water, rozen-
(Turkse winkel)

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 het maïsmeel, de suiker, de melk en het water in een grote pan.
Zet het vuur middelhoog en roer alles tot een mooi beslag.
Zet het vuur vervolgens wat lager en roer tot het geheel zo dik wordt als yoghurt.
Doe er dan het rozenwater bij en roer het geheel nog 1 minuut goed door.
Doe het mengsel in dessertglazen en strooi er wat kaneel over.
Zet de glazen 2-3 uur in de koelkast om het toetje te laten opstijven.

IJslollies van vruchtensap.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

- vruchtensap
 - 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.

Als u nog nooit zelf ijs hebt gemaakt, begin dan met ijslolly's, dat is heel gemakkelijk. Leng het vruchtensap eventueel aan met wat water; proef het daarna. Vul hier ijslollyvormpjes mee en zet deze tenminste 3 uur in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer.

Italiaans kaasplankje.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Jumbo 2009-13

Ingrediënten

- chutney, vijgen-
100 g Castelli Gorgonzola
100 g Pecorino Romano
100 g Testun al Barolo
100 g Tuma Trifulera

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 436
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 5 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 22 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Serveer al deze kaas op de kaasplank.

Tip:

Serveer bij de kaasplank verse noten en mooie, witte druiven. Die zijn altijd goed bij een kaasplank en passen goed bij al deze kazen.

Kerstbombe II.



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

Ingrediënten

200 g aardbeien (mag uit blik)
200 g amandelspijs
1 cake
3 eieren
7 bld gelatine, witte
200 g kersen zonder pit (mag uit pot)
2 dl melk
5 el rum
4 dl slagroom
2 el suiker
½ dl water

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

Bereiding.

Week de blaadjes gelatine in ruim koud water. Verwarm de melk met de ½ dl water. Voeg hieraan de amandelspijs in gedeelten toe en los de uitgeknepen gelatine erin op. Roer goed door en laat het mengsel afkoelen tot het lobbijg wordt. Halveer de aardbeien en meng ze met de kersen en door de amandelmelk. Klop de slagroom stijf met de suiker en spatel deze erdoor. Bekleed de vorm met huishoudfolie. Beleg de binnenzijde van de vorm met plakken cake. Sprengel er de helft van de rum over. Schep het room-vruchtenmengsel in de vorm en dek af met plakjes cake besprenkeld met de rest van de rum. Zet de tombe afgedekt minimaal 3 uur in de koelkast of 1 uur in de vriezer. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Stort de tombe op een platte schaal; verwijder de huishoudfolie en versier de tombe met toefjes opgeklopt eiwit.

Klop de eiwitten bijna stijf en voeg geleidelijk en al kloppend de suiker toe. Klop totdat het eiwit gaat pieken. Haal de Kerstbombe uit de vriezer en schep het eiwit met een lepel er slordig omheen. De hele bombe moet bedekt zijn met eiwit. Zet de Kerstbombe in de oven net onder de grill en laat het eiwit in ca. 3 minuten lichtbruin kleuren. Serveer de Kerstbombe direct op een mooie schaal en snijd er punten van aan tafel.

Tip:

Versier de Kerstbombe met wat zomerfruit.

Kiwi-ijs met suikerstroop.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
1 eiwit
500 g kiwi's, verse,
geschilde
300 cl stroop, 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.

Pureer de kiwi's samen met het citroensap en de suikerstroop.

Klop het eiwit bijna stijf.

Roer het kiwimengsel er door heen.

Zorg ervoor, dat het geheel goed gemengd is.

Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.

Bereidingstijd ca. 25-35 min.

Klassieke tiramisu.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Meng de espresso met rum-aroma.

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

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

Zet de tiramisu ca. 1 uur in de koelkast.

Bestuif hem voor het serveren met cacao-poeder.

Voorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kletskoppen met whiskyroom.



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

Ingrediënten

175 g kletskoppen
- munt
500 ml slagroom
- whisky

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

Bereiding.

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

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

Kokosflensjes (glutenvrij).



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vegatopia

Ingrediënten

75 g bloem, glutenvrije
of rijstmeel
1 ei, losgeroerd
3-5 el ghee of geklaarde
boter
1½ tl kaneel
50 g kokos, gedroogde,
geraspte
2 dl kokosmelk, dunne
2 el suiker, basterd-,
bruine
6 el water, kokend
1 mp 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.

Maak van bloem, kokosmelk, ei en zout een glad beslag.
Laat het beslag een kwartiertje staan en klop het dan nog even op.
Bak er in weinig ghee of geklaarde boter 8 flinterdunne flensjes van.
Schep in een kom kokos, kaneel en suiker door elkaar.
Sprenkel er 3 el kokend water over en roer alles goed door.
Sprenkel er daarna opnieuw 3 el kokend water over en roer alles opnieuw door elkaar.
Laat het mengsel 5 min. rusten en roer het dan nogmaals door.
Bestrijk de warme flensjes met het mengsel.
Rol de flensjes daarna op.
Presenteer ze op kleine voorverwarmde bordjes.

Kokosflensjes met mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2002-08

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter
2 eieren
1 el kokos, geraspt
3 mango's, rijpe
1½ dl melk
2 dl melk, kokos-
2 el suiker, basterd-,
bruine
- zout

Vorbereiding.

Schil de mango's en snijd ze in blokjes.
Zeef de bloem en een mespunt zout boven een kom.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Breek de eieren boven het kuiltje.
Klop met een garde voorzichtig telkens een beetje bloem door het ei.
Meng de melk met $\frac{3}{4}$ dl water.
Klop dit in kleine scheutjes door het beslag.
Smelt de boter in een pannetje.
Roer de $\frac{1}{2}$ van boter door het beslag.
Klop de kokos door het beslag.

Bereiding.

Wrijf een koekenpan dun in met boter.
Scheep 2 el beslag in de koekenpan.
Bak in ca. 30 sec. een flensje, keer het om en bak het nog enkele seconden.
Herhaal dit 11 keer.
Roer voor de kokossaus, de kokosmelk en de suiker door elkaar.
Verwarm de melk tot de suiker is opgelost.
Leg op elk flensje 1 el mangoblokjes.
Rol de flensjes op.
Schenk de warme kokossaus over de flensjes.

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

Krokant bakje met ijs en aardbeien.



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

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 bol ijs, citroensorbet-
2 klets koppen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 20 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 1 g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een koekenpan met een antiaanbak bodem op half hoog vuur.
Voeg een paar druppels water toe.
Leg als het water gaat verdampen de klets koppen in de pan.
Laat de koekjes een beetje zacht worden.
Neem de buigzame klets koppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes.
Laat de klets koppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden.
Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën.
Vul het klets kopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden.
Garneer met de aardbeien.

Limoen-kokosijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

3 dl kokosmelk (blik)
4 el limoensap
1 el limoenschil,
geraspte
1 el sinaasappellikeur
100-150 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.

Breng de suiker met 2 dl water aan de kook tot de suiker is opgelost.
Laat het mengsel iets afkoelen en meng het met de kokosmelk, het limoensap, de limoenschil en de sinaasappellikeur.
Draai het mengsel in een ijsmachine in ± 30 min. tot ijs of bevries het in ± 6 uur in het ijslaatje (schep het dan elke 2 uur met een vork door).

Lychee-kokosdessert.



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

Ingrediënten

Kokos-laagje:
- kokoslikeur, scheutje
1 el kokosrasp
1 el meel, gries-
½ kp melk
2 tl suiker

Lychee-laagje:
1 atl agar-agar
4 lychees, in plakjes
gesneden
½ kp lychee-sap
- sinaasappellikeur,
scheutje
1 tl suiker

-slagroom, (spuit-)

Bereiding.

Kokos-laagje:

Breng de melk aan de kook met de griesmeel, kokosrasp, suiker en een beetje kokos-likeur. Laat het geheel even doorkoken. Schep dan de pap in 2 kommetjes.

Lychee-laagje:

Laat het sap van de lychees even koken met de agar-agar, wat sinaasappellikeur en suiker. Snijd intussen de lychees door en verdeel ze over het kokos-laagje. Schenk het sap nu over alles heen. Laat het dessert afkoelen, zodat het sap indikt.

Beetje slagroom erover.

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

Maleisische vruchtengelei.



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

Ingrediënten

500 g bananen, baby- of
appel-
3 carambola's of
sterfruit
12 bld gelatine
2 mango's
1 l melk, kokos-
500 g ramboetans
(evt. ander tropisch
fruit)

- cakevorm van ± 2 l
inhoud

Bereiding.

Verwarm de kokosmelk au bain-marie.
Week de gelatine in koud water en los dit dan
in de kokosmelk op.

Leg op de bodem van de cakevorm een mooi
mozaïek van plakjes vruchten en giet hier
voorzichtig een laagje kokosgelei over.
Zet het in de koelkast tot het stijf begint te
worden.

Schep er weer een laagje fruit en een laagje
kokosgelei op en zet het in de koelkast.
Herhaal dit tot alles is op gebruikt.

Eindig met kokosgelei en laat het in de koelkast
tenminste 2 uur hard worden.



Carambola of sterfruit.



Ramboetan

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 415

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 80 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: 5 g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Mango in serehsiroop.



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

Ingrediënten

2 el crème fraîche
1 tl kardemon, gemalen
4 kletsoppen (koekjes)
1 el limoensap
2 mango's
4 tk munt
2 stgl sereh (citroen-
gras)
50 g suiker

Bereidingstijd: 20 min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 39 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de sereh in lengte.
Snijd de sereh in grove stukken.
Breng in een steelpan 250 ml water met de sereh, de kardemom en de suiker aan de kook. laat dit 8 min. zachtjes koken.
Roer het limoensap erdoor.
Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees langs de pit in plakken. Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes. Roer de stukjes mango door de serehsiroop. Laat minstens 1 uur intrekken.
Verkruimel de kletsoppen boven een kom. Meng de crème fraîche met de kletsoppen. Schep de sereh met een vork uit de siroop. Verdeel de mango met de siroop over 4 schaaltes/glazen.
Schep op elk schaalte/glas wat kletskoproom. Garneer de schaaltes/glazen met munt.

Mango-frozen yoghurt.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Schil de mango.

Snijdt het vruchtvlees van de pit en snijdt het in stukjes.

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

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

Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Nectarines uit de oven I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kruiden & kaneel

Ingrediënten

4 nectarines
- suiker, bruine of
honing

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de nectarines.
Verwijder de pit.
Leg de nectarines met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal.
Bestrooi de nectarines met bruine suiker of besprenkel ze met honing.
Zet de nectarines 30 min. in de oven.
Serveer de nectarines met kwark, yoghurt of een bolletje ijs.

Tip:

Bestrooi de nectarines eens met fijngehakte pistachenootjes.

Nectarines uit de oven II.



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

Ingrediënten

2 abrikozen, rijpe (of 4 helften uit blik)
1 bk frambozen
50 g marsepein, witte
4 nectarines, rijpe (of gele perziken)
4x½ dl sinaasappelsap en sherry, zoete

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.

Snijd de nectarines overlangs doormidden.
Haal de pitten er voorzichtig uit.
Zet ze in een ovenschaaltje.
Ontdoe verse abrikozen van hun velletje en haal de pit eruit.
Snijd het vruchtvlees in piepkleine blokjes.
Rol de marsepein dun uit.
Snijd de marsepein in reepjes.
Vul de holtes van de nectarines met de abrikoosstukjes.
Leg de marsepeinreepjes eroverheen.
Meng het sinaasappelsap met de sherry.
Schenk het over de nectarines.
Zet de schaal ca.10 min, onder een hete grill (niet te dicht eronder), zodat de marsepein goudbruin is en de nectarines door en door warm zijn.
Zoek de frambozen ondertussen uit en serveer ze er samen met een beetje warm sap bij de nectarines.

Nogatinevla.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Pancakes met kersen.



Menugang: Ontbijt- /
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kersenhut.nl

Ingrediënten

230 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
2-3 knt boter
6 eieren, grote
400 g kaas, geiten-,
zachte of ricotta
1 kaneelstokje (klein)
450 g kersen, ontpit en
gehalveerd (vers of uit
een pot)
280 ml melk, halfvolle
1 sinaasappel,
schoongeboend
2 el suiker ½ el suiker,
poeder-
½ vanillestokje, merg
eruit geschraapt

Bereiding.

Splits de eieren en houd de eiwitten apart. Klop de dooiers los met de melk en kop er dan beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel en het bakpoeder door tot een glad, dik beslag. Dek dit af en laat dit 30 minuten rusten.

Klop de kaas of ricotta met de poedersuiker en het merg van het vanillestokje en knijp e wat sinaasappelsap over. Houd dit apart.

Doe de suiker in een pan en schep er 2 eetlepels water bij. Voeg het kaneelstokje toe, breng alles aan de kook en laat het rustig koken tot u meer en meet belletjes in de siroop ziet. Voeg nu de kersen toe en roer ze door de siroop. Zet het vuur lag en kook het 5-10 minuten op laag vuur, of tot het fruit wat zachter wordt en wat sap afgeeft.

Als je klaar bent om de pannenkoeken te bakken, klop je de eiwitten met een snuffje zout stijf en spatel je ze voorzichtig door het beslag. Zet een zware koekenpan met anti-aanbaklaag op het vuur en voeg een klontje boter toe. Doe er een schep van het beslag in en bak in een paar minuten of tot de bovenkant belletjes vertoont en de onderkant goudbruin is. Keer het pannenkoekje om en bak ook tot de andere kant goudbruin is.

Serveer ze met de kersen (vergeet niet het kaneelstokje te verwijderen), en flinke toef van de gezoete kaas en wat sinaasappelrasp.

Tip:

Lekker met crème de cerise en een bol kersen-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

Regenboogijsjes van vers fruit.



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

Ingrediënten

100 g aardbeien
½ banaan
200 g bessen, blauwe
100 g frambozen
2 kiwi's
1 mango

- ijslollyhouder
8 ijsstokjes
- staafmixer

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees van de pit af.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en pureer het fijn met de staafmixer.
Pureer de blauwe bessen in een aparte kom.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de aardbeien samen met de frambozen.
Schil de kiwi's.
Pureer de kiwi's samen met de halve banaan.
Vul de ijslollyhouders met laagjes van de verschillende gepureerde vruchten en steek de ijsstokjes in het midden.
Zet in de vriezer tot het geheel helemaal bevroren is.

Tip:

Wilt u hele strakke laagjes? Laat de vruchtenpuree dan laagje voor laagje aanvriezen.

Ricottapoffertjes met warme karamelsaus.



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

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
100 g bloem
50 g boter
2 eieren
1 el mascarpone
125 ml melk
250 g ricotta
1 dl slagroom
200 g suiker
4 el water
1 mp zout

Bereiding.

Doe suiker en water in een pan met dikke bodem en roer door.
Laat dit op matig vuur karamelliseren (niet doorroeren!).
Als de karamel lichtgoud kleurt, roert u de boter, slagroom en mascarpone erdoor.
Hou warm op een laag vuur.
Zeef de bloem en doe het zout erdoor.
Splits de eieren en sla de eiwitten stijf.
Doe eidooiers, ricotta, melk en bakpoeder bij de bloem.
Klop tot een glad beslag.
Spatel de stijfgeslagen eiwitten erdoor.
Bestrijk de kuiltjes van een warme poffertjespan met gesmolten boter.
Vul ze voor $\frac{3}{4}$ met beslag.
Bak de poffertjes op matig vuur tot de bovenkant bijna droog is en draai om.
Bak de andere kant goudbruin.
Verdeel over 4 borden/glazen en schenk de karamelsaus erover.

Tip:

Garneer met geschaafde chocolade.

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

Rijstevlaaitjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Stuks: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
50 g boter
1 ei
20 g gist
1 dl melk, lauwe
50 g suiker, basterd-,
witte
1 mp zout

Voor de vulling:

50 g chocolade, pure
3 eieren
1 l melk
250 g papriest
3 dl room, slag-
100 g suiker
1 zk suiker, vanille-
3 el suiker, basterd-

Voor de garnering:

- fruit

Bereiding.

Verbrokkel de gist boven een deel van de lauwe melk.

Zef de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.

Giet het gistmengsel daarin en laat het zo staan tot zich belletjes vormen.

Voeg de overige ingrediënten toe en kneed het tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek ca. 1 uur rijzen.

Kneed het deeg opnieuw door en rol het op een met bloem bestoven werkvlak tot 8 ronde lapjes uit.

Beboter de vlaaivormpjes, bedek ze met de deeglapjes en snijd overtollig deeg weg.

Prik met een vork enkele malen in het deeg van de bodems en laat de vlaaibodems nogmaals onder de vochtige doek ca. 30 min. rijzen.

Kook intussen een dikke pap van de rijst, suiker, vanillesuiker en melk.

Splits de eieren.

Neem de pan van het vuur en roer de dooiers één voor één door de pap.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door de rijstepap.

Verdeel de rijst over de bodems en bak de vlaaitjes in 20 min. in een op 200°C voorverwarmde oven gaar.

Neem de vlaaitjes uit de oven en laat ze op een rooster afkoelen.

Klop de slagroom met de basterdsuiker stijf. Rasp de chocolade.

Spuut met de slagroomspruit de rijstevlaaitjes met zigzagbewegingen vol slagroom.

Bestrooi de vlaaitjes met de chocolade en garneer ze met vruchten.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: 8 g

Zout: - g

Russische compote.



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

Ingrediënten

¼ l rum
500 g suiker
500 g vruchten (bijv.
aardbeien, perziken,
peren, frambozen)
½ l 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.

Breng het water met de suiker aan de kook. Voeg de vruchten toe en laat deze 5 min. meekoken.

Giet dit mengsel over in een Keulse pot onder toevoeging van de rum.

Behandel op deze manier de verschillende vruchten door elkaar.

Tip:

Laat de compote enkele dagen trekken voor de smaak.

Schotel van bananen (Römertopf).



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

Ingrediënten

2 el amandelen, gehakte
10 bananen
2 citroenen
2 eieren
½ l melk
1 lgls rum
100 g suiker
1 pk vanillepudding

1 lgls = 1 likeurglaasje

Vorbereiding.

Laat de Römertopf minstens 15 min. in koud water weken.

Bereiding.

Kook pudding van het pakje pudding, de melk en de suiker.

Voeg van het vuur af de losgeklopte eidooiers, het citroensap en de geraspte citroenschil toe.

Plet de bananen met een vork fijn,

Klop de eiwitten stijf en schep beide met de rum en de amandelen door de puddingmassa.

Doe de massa over in de natgemaakte Römertopf.

Zet die in een koude oven.

Stel de oven in op 250°C en bak de soufflé in ca. 30 min. gaar.

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

Sinaasappelijsjes.



Menugang:
Tussendoortje /
nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

60 ml citroensap, vers
500 ml sinaasappelsap,
vers
80 g suiker, riet-
120 ml water

Bereiding.

Verhit het water en de suiker in een steelpan en los al roerend de suiker op.

Haal de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen.

Roer daarna de sinaasappelsap en citroensap erdoor.

Proef en voeg indien nodig nog wat (natuurlijke) zoetstof toe.

Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

Bereidingstijd: 20 min.

Vriestijd: 6 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Snelle tiramisu.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Spaanse churros met kaneel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud's Kookscrift

Ingrediënten

125 g bloem
50 g boter
2 eieren
1 tl kaneel
175 ml olie,
zonnebloem-
25 g suiker
10 g suiker, poeder-
125 ml water, kraan-
1 mp zout

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.

Verhit in een steelpan het water met de suiker, boter en zout.
Voeg, als de boter gesmolten is, in 1 keer de bloem erbij.
Roer net zo lang tot het deeg loslaat van de pan en een bal vormt.
Neem de pan van het vuur en voeg 1 voor 1 de eieren en de kaneel toe.
Roer tot een glad beslag.
Laat het beslag een beetje afkoelen.
Verhit de olie tot 180°C in een ruime pan.
De olie is heet als een stukje brood in 15 sec. goudbruin is.
Scheep het beslag in de spuitzak en spuit op een stuk bakpapier reepjes van ca. 10 cm lang.
Laat ze voorzichtig, ca. 5 stuks per keer, in de hete olie glijden.
Bak de churros in 4-5 min. goudbruin.
Scheep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Houd de churros warm onder aluminiumfolie.
Bestrooi ze op het laatste moment met poedersuiker.

Tips:

Geen frituur? Verwarm dan de oven voor op 200°C. Zet een met bakpapier beklede bakplaat klaar. Maak het beslag volgens het bovenstaande recept. Scheep het beslag in de spuitzak en spuit telkens reepjes van ca. 10 cm lang op het bakpapier. Laat ruimte tussen de churros. Bak de churros vervolgens in ca. 20 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
De warme churros zijn heerlijk bij roomijs.

Stoofpeertjes met koffie en kaneel.



Menugang: Bij-
/nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 6
Sterren: **
Snel-/Slang
Bron: Koffiebean.nl

Ingrediënten

½ citroenschil
1 kaneelstokje
3 kp koffie
6 peertjes, stoof-,
geschild met steeltje er
aan
1 steranijs
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 dikke bodem, waar ze precies inpassen. Voeg de koffie, kaneelstokje, steranijs, citroenschil en suiker toe. Vul de pan verder 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 peertjes gaar zijn. Zo niet, de kooktijd verlengen tot ze wel gaar zijn. Verwijder de steranijs en laat de stoofpeertjes in het kookvocht afkoelen. Haal ze, nadat ze zijn afgekoeld, uit het kookvocht. Kook het kookvocht daarna in tot ze licht stroperig is (voeg evt. nog wat extra suiker toe).

Tip:

Heerlijk bij wild en gevogelte.

Terrine van sinaasappelen met limoen.



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

Ingrediënten

6 gelatineblaadjes à 2 g
4 limoenen
8 sinaasappelen
30 g suiker

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.

Laat de gelatineblaadjes weken in een bodem koud water.

Pers 7 sinaasappelen en 4 limoenen uit.

U zou zo'n ½ l sap moeten overhouden (voeg bij indien nodig!).

Giet het sap in een steelpan, voeg de suiker erbij en verwarm zachtjes tot de suiker gesmolten is.

Neem de pan van het vuur en voeg er de uitgedrukte blaadjes gelatine bij.

Blijf roeren tot alles mooi opgelost is.

Giet ruim een cm van deze vloeistof in een cakevorm en laat opstijven in de koelkast.

Intussen schilt u de achtste sinaasappel.

Verdeel hem in partjes.

Als de bodem gelei dik is, legt u er de partjes sinaasappel op.

Deze overgiet u met het sap, tot aan de bovenkant van het fruit.

Zet de vorm opnieuw in de koelkast.

Zodra de tweede laag stijf is, giet u de rest van het sap erover en laat u de terrine heel de nacht opstijven in de koelkast.

Recupereer de schil van een limoen en een sinaasappel.

Snijd ze in fijne staafjes, die u een minuut in een bodempje kokend water dompelt.

Laat ze uitlekken, doe ze schrikken onder een straal koud water en schik ze op een bordje dat u met cellofaanpapier bedekt.

Zet dit bordje in de koelkast.

Om de terrine uit de vorm te halen dompelt u ze 30 seconden in heet water.

Draai ze om op een schotel.

Versier met de schilletjes en dien koud op.

Tip:

Geef er 'crème Anglaise' bij.

Vijgen op zijn Grieks.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruuds Kookschrift

Ingrediënten

1 citroen, sap van
100 g suiker
12 vijgen, verse
½ l wijn, witte

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

Bereiding.

Breng in een pannetje de wijn met het citroensap en de suiker aan de kook. Leg er de vijgen in en laat ze zachtjes 3 min. gaar koken. Schep ze voorzichtig om en laat ze in de vloeistof afkoelen. Schep ze eruit en laat de vijgen en de vloeistof beide in de koelkast goed koud worden. Serveer de vijgen overgoten met de koude, zoete wijnsaus.

Vijgentulband Persepolis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Iraanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

¾ dl Apricot brandy
600 g frambozen
75 g pistaches, gehakte
3 dl port, oude
6 dl room
12 vijgen, goed rijpe

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

Bereiding.

Schil de vijgen en snijd ze in de lengte doormidden.

Leg ze in een kring op een platte schaal met de ronde kant naar binnen.

Schik de frambozen er omheen.

Roer de port en de likeur voorzichtig door de opgeklopte slagroom en bedek er het fruit mee.

Bestrooi met de gehakte pistaches.

Warme brownies met ijs.



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

Ingrediënten

2 eieren
200 g hazelnootpasta
4 bol ijs, vanille-

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 40 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Klop de eieren in een grote kom met de handmixer in ca. 5 min. luchtig.
Verwarm de hazelnootpasta in een steelpan ca. 2 min. op een middelhoog vuur.
Schenk de pasta al mixend langzaam bij de eieren.
Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed bakblik.
Bak in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar.
Verdeel de warme brownie in gelijke stukken en serveer met het ijs.

Yoghurtpannenkoeken met fruit.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

Leg de pannenkoeken op 4 borden.

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

Besprenkel met de honing en bestrooi met een beetje poedersuiker.

Yoghurtparfait-ijs II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

5 eidooiers
- poedersuiker
3 dl slagroom,
stijfgeklopte
300 g suiker
750 g yoghurt, Griekse

1 charlottevorm (15 cm
diep, inhoud 1½ -2 l)

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

Bereiding.

Breng de suiker met 3 dl water aan de kook. Laat het suikermengsel dan iets afkoelen. Klop de eidooiers in een kom los. Roer er deel voor deel het warme suikermengsel door. Schenk het mengsel in de pan terug. Verwarm het langzaam op zacht vuur tot het is gebonden (let op!!! NIET KOKEN). Laat het mengsel onder regelmatig roeren afkoelen. Roer er dan de yoghurt en de slagroom door. Schenk het ijsmengsel in de vorm en laat het in de diepvries 6 uur bevriezen. Schep de parfait op een schaal en bestuif hem voor het serveren met poedersuiker.



Charlottevorm

Zelfmaakijsjes.



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

Ingrediënten

- bessen, blauwe
- framboos
1 blk melk, kokos-
- meloen

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

Bereiding.

Mix alles in de blender en vul er een ijsmaaksetje mee.

Zet het setje een paar uurtjes in de vriezer zetten en geniet ervan.

De kokosmelk zorgt voor het vet en maakt dat de suikers wat trager opgenomen worden.

Je kunt uiteraard variëren met allerlei soorten fruit.



Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille.



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

Ingrediënten

60 g boter
2 citroenen
1½ el crème fraîche
- frambozendessertsaus
8 dl melk, volle
200 g rijst, risotto-
1 vanillestokje
60 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.

Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat het op laag vuur ± 10 min. trekken.

Neem het vanillestokje uit de melk, snijd het overlans half door en schraap het merg eruit. Voeg het merg aan de melk toe en houd de melk apart.

Boen de citroenen goed schoon en rasp het geel van de schil.

Verhit de boter in een pan met dikke bodem en schep de rijst erdoor.

Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.

Voeg de citroenrasp en 1 dl van de melk toe (pas op voor spatten!) en roer de rijst om. Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.

Voeg dan beetje bij beetje de melk toe. Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.

Roer de rijst regelmatig door.

De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige massa vormen.

Roer de suiker en de crème fraîche door de rijst en laat de risotto tot lauwwarm afkoelen.

Schep de rijst in schaaltes en schenk er wat van de frambozensaus over.

Zoete mangobollen.



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

Ingrediënten

500 g bloem
1 ei, losgeklopt
4 gemberbolletjes
1 zk gist
1 tl kardemon, gemalen
1 tl koriander, gemalen
1 limoen
1 mango, rijpe
5 dl melk, lauwe
1 dl piña colada 150 g
rozijnen
1 tl suiker
1 tl zout

Vorbereiding.

Verwarm de piña colada met daarin de rozijnen en laat het vocht zachtjes verdampen op laag vuur.

Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.

Schil de mango en snijd hem in kleine stukjes. Snijd de gemberbolletjes in stukjes.

Meng in een kom de bloem met de gist, suiker, zout, korander en de kardemom.

Roer er, met het losgeklopte ei en de lauwe melk een glad beslag van.

Meng er de rozijnen, mango, gember en limoenrasp door, dek de kom af met plasticfolie en laat het beslag op een warme, tochtvrije plaats circa 1 uur rijzen, tot het volume is verdubbeld.

Bereiding.

Verhit olie in een frituurpan tot 175°C.

Doop een ijsbolletjestang in de hete olie en schep uit het gerezen beslag bolletjes.

Laat een bolletje in de hete olie glijden door de ijsbolletjestang boven de olie in te knijpen.

Bak zo 4 à 5 bollen tegelijkertijd.

Keer de bollen halverwege de baktijd, als ze dat niet vanzelf doen.

Haal de bollen met een schuimspaan uit de olie en laat ze, in een met keukenpapier bekleed vergiet, uitlekken.

Zorg ervoor dat de frituurolie eerst weer op temperatuur is voordat je de volgende bollen bakt.

Tips:

Serveer de zoete mangobollen warm.

Je kunt de bollen van tevoren bakken en ze warm maken door ze 10-15 min. in een voorverwarmde oven van 175°C te zetten.

Vervang de zoete vulling door i.p.v. de suiker 1 el kerriepoeder toe te voegen en als vulling reepjes ham, salami of gerookte kip.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zuidzeekoffie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Belgische
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

- chocolade, geraspte
2 el Crème de Banane
(30 ml)
2½ dl koffie, zwarte
2 el rum, witte (30 ml)
- slagroom, licht geklopt
1 el suiker, bruine (5 g)

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.

Meng de Crème de Banane met de witte rum en de bruine suiker goed door elkaar.
Voeg de koffie toe aan het rum-mengsel.
Roer het koffiemengsel goed door elkaar.

Serveren:

Giet het mengsel in 2 verwarmde cognacglazen.
Giet de slagroom via de bolle kant van een lepel op de koffie.
Strooi de geraspte chocolade over de slagroom.

Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>