



*Ruud 's Kookboek*

# **Drankrecepten**

## **Deel 1**

## Inhoudsopgave.

Aardbeienbowl.....	4
Aardbeienbowl voor de Kerst.....	5
Aardbeienmelk.....	6
Aardbeienmilkshake.....	7
Aardbeiensmoothie II.....	8
Ananaspog.....	9
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	10
Alcoholvrije sangria.....	11
Alcoholvrije witbiersangria met fruit.....	12
Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.....	13
Amandelmelk I.....	14
Amandelmelk II.....	15
Amaretto.....	16
Ananas-limoen bitter.....	17
Ananas-mangodrank.....	18
Angel kisses I.....	19
Angel kisses II.....	20
Banana Daiquiri.....	21
Bananenshake.....	22
Basilicum-mango drank (zandloperdieet).....	23
Basisrecept - gemberthee.....	24
Bisschopswijn.....	25
Bosvruchten-ijsthee met basilicum.....	26
Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.....	27
Citroen-melk.....	28
De Kuyper Margarita.....	29
De Kuyper Strawberry Fizz.....	30
Detox juice.....	31
Drink je meloen.....	32
Egg nog.....	33
Egg nog met honing en cognac.....	34
Elixer der Hervonden Vreugde (anti kater-drink).....	35
Espresso.....	36
Frisse appel-citroendrank.....	37
Frisse watermeloen-frambozenslushie.....	38
Frozen watermelon.....	39
Fruittrio sapsnack.....	40
Fruitwater met komkommer, citroen en munt.....	41
Fruitwater met komkommer en rozenwater.....	42
Fruitwater met komkommer en watermeloen.....	43
Gember-citroen limonadesiroop.....	44
Gember-ijsthee I.....	45
Gember-ijsthee II.....	46
Gemberbier.....	47
Gemberbier (Trinidad).....	48
Gemberkoffie I.....	49
Gembersiroop.....	50
Gemberthee.....	51
Groene appel ijsthee.....	52
Groene power.....	53
Groninger heet bier.....	54
Hot ginger-lemon.....	55
IJskoffie met een tic.....	56
IJsthee citroen-mint.....	57
Jenever met anijssterretjes.....	58
Kaneelthee.....	59
Katerkiller.....	60
Kerstwater.....	61
L'orange qui pleure – huilende sinaasappel (likeur).....	62
Lassi I.....	63
Lassi II.....	64
***Lassi met gember en kardemom.....	65

Licor balón 43 I. ....	66
Licor balón 43 II. ....	67
Maitrank I. ....	68
Melon on the rocks. ....	69
Namkeen lassi. ....	70
Oreo® latte macchiato.....	71
Roku gin & tonic. ....	72
Roze fruitsmoothie. ....	73
Sandy Collins. ....	74
Sangria. ....	75
Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).....	76
Sinaasappellimonade. ....	77
Slemp. ....	78
Smoothie met aardbei en thee. ....	79
Spaanse chocolademelk. ....	80
Thee Hawaiï. ....	81
Theepunch. ....	82
Tia flat white Russian ....	83
Tom Collins.....	84
Verfrissende citroen-gember limonade. ....	85
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing. ....	86
Vijgenwijn. ....	87
Virgin on the beach (0%). ....	88
Virgin peche melba mimosa.....	89
Warm bier van juffrouw Saar (1861). ....	90
Warme anijschocolademelk. ....	91
Warme bisschopswijn.....	92
Warme chocolademelk.....	93
Warme wijngrog. ....	94
Waterijsprosecco.....	95
Watermeloen-rosé slush.....	96
Weisse Rössl.....	97
Xmas gin tonic.....	98
Zomerpunch. ....	99
Zomers fruitwater met frambozen en citroen. ....	100
Zomers fruitwater met kiwi en aardbeien.....	101
Zomers fruitwater met limoen en munt. ....	102
Zomers fruitwater met sinaasappel en bosbessen. ....	103
Gebruikte afkortingen. ....	104

## Aardbeienbowl.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Veronica

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
½ l cassis  
2 el likeur, sinaasappel-  
1 el suiker, basterd-  
1 zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 80  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.  
Snijd de aardbeien in vieren.  
Doe de aardbeien in een afsluitbare bak.  
Schep de basterdsuiker door de aardbeien.  
Schep de vanillesuiker door de aardbeien.  
Schenk de likeur en de wijn over de aardbeien.  
Sluit de bak af.  
Bewaar de bak op een koele plaats.  
Roer vlak voor het serveren het aardbeienmengsel goed door.  
Schenk de cassis bij de aardbeien.

### Tips:

- Gebruik in plaats van de sinaasappellikeur eens frambozenlikeur.
- Gebruik in plaats van de zoete rode wijn eens een mousserende witte wijn.

## Aardbeienbowl voor de Kerst.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Smaak:**  
**Bron:** Libelle

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
1 ananas  
8 dl champagne  
100 blk ijs  
3 el likeur, aardbeien-  
5 bld melisse, citroen-  
1 mp nootmuskaat  
1 mp peper  
5 dl sap, druiven-  
50 g suiker, basterd-,  
wit  
¼ l water, bron-,  
citroen  
0,8 l water, soda-  
8 dl wijn, witte

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

### Bereiding.

Meng in een bowlschaal de witte wijn, druivensap, bronwater, aardbeienlikeur en basterdsuiker al roerend tot de suiker is opgelost.  
Maal er wat peper en nootmuskaat boven.  
Was de aardbeien, maak ze schoon en halveer ze.  
Schil de ananas dik, steek de pitjes eruit en snijd de vrucht in plakken.  
Steek de kern eruit en snijd de ringen in stukjes.  
Voeg het fruit toe aan de wijn.  
Zet de bowl koel weg tot gebruik.  
Was de blaadjes citroenmelisse.  
Voeg, al roerend, de champagne en het sodawater bij de bowl.  
Voeg de ijsblokjes toe en strooi de citroenmelisseblaadjes erover.

## Aardbeienmelk.



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

---

### Ingrediënten

150 g aardbeien  
2 el crème de cassis  
4 dl melk

---

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

---

### Bereiding.

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

### Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

## Aardbeienmilkshake.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 3**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
**Blender-workshop.nl**

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

## Aardbeensmoothie II.

Ruud 's Kookboek



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

---

### Ingrediënten

**125 g aardbeien**  
**50 g chocolade, witte, geschaafde**  
**¼ l ijs, room-**  
**½ dl melk, volle**

---

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

---

### Bereiding.

Pureer de aardbeien in een blender of keukenmachine.  
Voeg het roomijs en de melk toe en laat de blender 20 sec. draaien.  
Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de geschaafde chocolade.  
Serveer direct.



## Ananasgrog.



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

---

### **Ingrediënten**

**1 ananas , kleine**  
**10 el ananassap**  
**2 el limoensap**  
**10 el rum, witte**  
**- suiker, kristal-, naar**  
**smaak**

---

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

---

### **Bereiding.**

**Schil de ananas.**  
**Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine stukjes.**  
**Verdeel het vruchtvlees over 2 hittebestendige glazen.**  
**Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkan op de hoogste stand.**  
**Doe in elk glas 1 el kristalsuiker en 5 el rum.**  
**Giet er het hete sap over.**  
**Verwarm de glazen nog enkele seconden.**  
**Voeg eventueel nog wat suiker toe.**

## Afghaanse bessen-yoghurtshake.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Afghaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

±50 g bessen (voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken)  
1 el honing  
0,6 dl rozenwater  
1/8 l melk  
1/8 l yoghurt, volle

---

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

---

### Bereiding.

*Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.*

Was de bessen goed.  
Doe alle ingrediënten in een blender.  
Mix het geheel tot een gladde drank.

### Tip:

Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of alleen melk gebruiken.

## Alcoholvrije sangria.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Zeist totaal**

---

### Ingrediënten

1 carambola  
80 g cranberries  
9-10 ijsblokjes  
1 kiwi  
1 limoen  
1 l sap, passievrucht-  
1 sinaasappel  
2 l water, spuit- of  
ginger ale

---

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

---

### Bereiding.

Doe de ijsblokjes in een kan.  
Voeg het spuitwater/ginger ale en het passievruchtsap toe.  
Snijd de kiwi, sinaasappel, carambola en limoen in stukjes.  
Voeg deze samen met de cranberries toe.  
Serveer de sangria in een mooi glas met een rietje en een roerstaafje.



Carambola

## Alcoholvrije witbiersangria met fruit.



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

### Ingrediënten

30 cl bier, Weizen 0%  
1 hv ijsblokjes  
200 g salade, fruit-,  
kiwi-aardbei  
150 ml sinas  
75 ml siroop, fruit-,  
aardbei

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 109  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 26 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de fruitsiroop met het bier en de sinas in een karaf.

Voeg de fruitsalade en ijsblokjes toe.

Schenk de biersangria in wijnglazen.

### Tip:

Vervang, voor een extra feestelijke sangria, de sinas door alcoholvrije mousserende witte wijn.



## Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.



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

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
3 tk basilicum  
30 cl bier, Weizen 0%  
100 ml siroop,  
vlierbloesem-  
500 ml water, mineraal-  
, bruisend

### Bereiding.

Schenk de vlierbloesemsiroop met het bier in een karaf.  
Voeg de aardbeien toe.  
Schenk het mineraalwater erbij en steek er de takjes basilicum in.

### Tip:

Vries de plakjes aardbei in en voeg ze bevroren toe. Zo blijft de spritzer extra koel.



**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 102  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 22 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

## Amandelmelk I.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Hoeveelheid: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Margriet

### Ingrediënten

250 g amandelen, verse, blanke  
1 l water

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

### Bereiding.

*Om zelf amandelmelk te maken heb je natuurlijk amandelen nodig. Kies voor de ongebrande, ongezouten variant en het liefst voor de blanke amandelen. Als er namelijk nog vliesjes om de amandelen zitten, dan wordt de amandelmelk bitter. Daarnaast heb je water nodig, het liefst een gezuiverde of gefilterde variant. Verder heb je nodig: een blender, een kaasdoek of theedoek en een zeef.*

Laat de amandelen een nachtje weken in afgekoeld gekookt water (zo worden de amandelen lekker zacht).

Giet de amandelen af en doe ze in de blender met ongeveer 1 l water (hoe minder water, hoe romiger je melk).

Mix 1-2 min.

Zet de zeef over een kom en leg hierin de kaasdoek.

Giet de blender leeg in de kaasdoek om de pulp van de amandelmelk te scheiden.

Knijp zo veel mogelijk vocht uit de kaasdoek.

### Tips:

De melk kun je in een afgesloten fles ongeveer 3 dagen bewaren in de koelkast.

Je kunt in de blender 3 of 4 dadels toevoegen en een druppeltje vanille-extract. Of voeg een lepeltje cacao of kaneel toe aan je glas amandelmerk. Voor een zoete smaak kun je ook stevia toevoegen. Zo heb je wel de zoetige smaak, maar niet de calorieën.

## Amandelmelk II.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Johan Drenth

---

### Ingrediënten

**100 g amandelen,**  
**ontvliesde**  
**1 el bloesemwater,**  
**oranje**  
**1 l melk**  
**100 g suiker, poeder-**  
**3 dl water**

---

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

### Bereiding.

Vermeng de ontvliesde amandelen met 50 g poedersuiker en maak dit zo fijn mogelijk tot er een gladde pasta ontstaat.

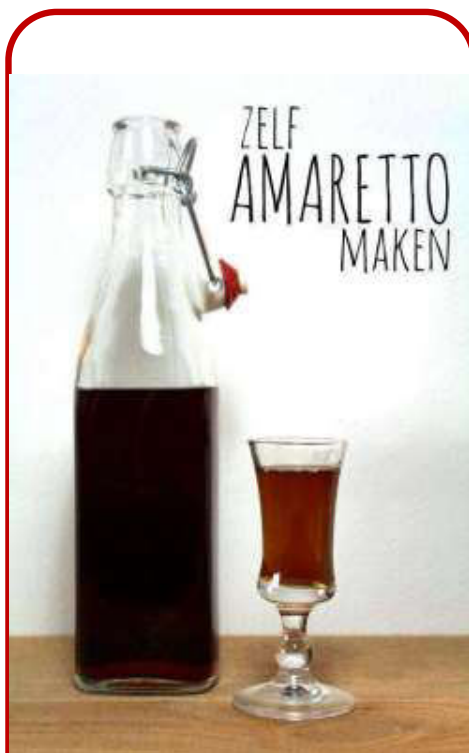
Schenk daar 3 dl water over en laat het mengsel ± 20 min. staan.

Roer de rest van de poedersuiker door de melk en roer er de oranje bloesemwater door.

Zeef het amandelwater en roer het door de melk.

Serveer de drank gekoeld.

## Amaretto.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 500 ml  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

**1 el amandelextract**  
**100 g suiker, basterd,**  
**donkerbruine**  
**1 tl vanille-extract**  
**100 ml water**  
**400 ml wodka**

### Bereiding.

Verwarm het water met de suiker in een steelpannetje totdat alle suiker opgelost is. Laat het suikerwater afkoelen tot kamertemperatuur en meng er dan het vanille-extract, amandelextract en de wodka doorheen. Even goed roeren, in een (met kokend water omgespoelde) fles gieten en bewaren in de kast!

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Ananas-limoen bitter.



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

### Ingrediënten

350 g ananas  
1 dl appelsap  
1 cm gember  
- ijsblokjes  
2 limoenen  
1 el suiker, riet-

**Bereidingstijd:** 15-20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas en snijd in blokjes.  
Pers de limoenen uit en schil de gember.  
Pureer de blokjes ananas samen met de gember, rietsuiker en het limoen- en appelsap.  
Schenk het bitter in 4 glazen gevuld met ijsblokjes.  
Garneer met stukjes ananas en plakjes limoen.

## Ananas-mangodrank.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

250 g ananas, bevroren  
1 banaan, bevroren  
250 g mango, bevroren  
125 ml melk, kokos-  
125 ml rum, witte

- blender (of keuken-  
machine)

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 180  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schenk de kokosmelk en rum in de blender.  
Voeg de ananas, mango en banaan toe.  
Pureer het geheel tot stevige, gladde massa.  
Doe de smoothie over in vier glazen.

## Angel kisses I.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta

---

### Ingrediënten

½ cl Bacardi rum  
½ cl Crème de cacao  
½ cl room, slag-

---


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

---

### Bereiding.

Giet de crème de cacao in een glas.  
Giet gebruikmakend van de bolle kant van een eetlepel de slagroom langzaam over de crème de cacao (zorg ervoor dat u de crème niet stoort, om een gelaagd effect te creëren).  
Giet de rum op dezelfde manier met dezelfde techniek op de slagroom.

## Angel kisses II.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta**

---

**Ingrediënten**

1/2 cl Bacardi rum  
1/2 cl Crème de cacao  
1/2 cl room, slag-

---

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

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een cocktailshaker.  
Schud de ingrediënten goed door elkaar.  
Schenk de mix vervolgens in koude glazen.

## Banana Daiquiri.



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

### Ingrediënten

1/3 banaan  
1/2 bgls citroensap  
1/2 bgls Crème de  
banane  
1 bgls rum, witte

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

### Bereiding.

Blender de ingrediënten op hoge snelheid.  
Schenk de drank in een glas.

### Tip:

Voor een alcoholvrij drankje: gebruik i.p.v.  
witte rum en Crème de Banane, vers  
sinaasappelsap en suikerstroop.

## Bananenshake.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Carola's

---

### Ingrediënten

3 bananen, rijpe  
1 el citroensap  
2 el honing  
1 l ijs, room-, vanille  
1½ dl melk  
- munt, verse

---

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

---

### Bereiding.

Laat het ijs een beetje zacht worden.  
Pel de bananen.  
Pureer de bananen met het citroensap in de keukenmachine òf blender.  
Voeg het ijs, honing en melk toe aan de bananepuree.  
Pureer het geheel tot een shake.  
Schenk de bananen-shake in hoge glazen.  
Garneer de glazen met een takje munt.

### Tip:

Bij deze shake kan eindeloos worden gevarieerd met fruit en smaken ijs.

## Basilicum-mango drank (zandloperdieet).

Ruud 's Kookboek



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

---

### Ingrediënten

**4 tk basilicum, verse**  
**½ mango**  
**1 l mineraalwater (met of zonder prik)**

---

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Spoel de mango onder de kraan af.  
Snijdt de ongeschilde mango in dunne plakjes (maanvormig).  
Meng de mangoplakken in een kan met de verse basilicum en het mineraalwater.  
Roer het geheel goed door.  
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.  
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

23

## Basisrecept - gemberthee.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: GemberGezond.nl

### Ingrediënten

1 schf citroen  
5 cm gemberwortel  
1 tl honing  
4 kp water

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

### Bereiding.

*Deze basis gemberthee wordt vooral gedronken wanneer iemand griep heeft of verkouden is. Dit recept is vrij gemakkelijk te maken.*

Schil de gemberwortel en snijd deze in plakken. Doe de gemberplakjes in een pannetje en giet er het water bij.

Doe het deksel op de pan en laat de gember voor 15-20 min. zachtjes koken.

Zeef daarna de thee en verdeel de thee over de kopjes.

Voeg naar smaak honing en de schijf citroen toe aan de thee.

De plakjes gember kunnen weggegooid worden.



## Bisschopswijn.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ralph Moorman

### Ingrediënten

**400 ml druivensap, rode**  
**2 kaneelstokjes**  
**5-10 kruidnagels**  
**1 sinaasappel**  
**0,75 l wijn, rode**

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

### Bereiding.

Neem een sinaasappel en leg die een paar min. in kokend water.

Boen de vrucht daarna met een borsteltje en poets hem droog met een schone theedoek (zo verwijder je de waslaag en restjes bestrijdingsmiddelen die daar misschien in zitten).

Snijd de sinaasappel doormidden en steek er de kruidnagels in.

Schenk de wijn en het druivensap in een pan en breng met de sinaasappel en de kaneelstokjes tegen de kook aan.

Haal van het vuur af en laat een nacht afgedekt staan om te trekken.

Warm de wijn voor gebruik kort op (niet aan de kook brengen).

Serveer de bisschopswijn in een glas.

## Bosvruchten-ijsthee met basilicum.



Menugang: Drank,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Deen

### Ingrediënten

4 tk basilicum  
100 g bessen, blauwe  
4 ijsblokjes  
4 el siroop,  
bosvruchten-  
3 zk thee, bosvruchten-

### Vorbereiding.

*Thee kan je ook op warme dagen drinken. Maar heb je liever iets koels, dan is ijsthee wat je zoekt.*

Leg de bessen min. 2 uur van tevoren in de diepvries.

Kook intussen 1½ l water en laat hierin de theezakjes trekken tot de thee is afgekoeld. Zet de thee dan in de koelkast.

### Bereiding.

Verdeel de limonadesiroop en basilicum over 4 hoge glazen.

Leg de ijsblokjes op een schone theedoek, vouw deze dicht en sla met een houten lepel de ijsblokjes tot gruis.

Verdeel eerst de bessen en dan het ijs over de glazen en giet de afgekoelde thee erop.

Serveer de ijsthee direct met een rietje of roerstaafje.

### Tip:

Laat de limonadesiroop weg voor ongezoete ijsthee.



Bereidingstijd: 10 min.

Vriestijd: 120 min.

Koeltijd: 120 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Deen

### Ingrediënten

250 g bosvruchten, diepvries-  
½ bl Dulce de Leche  
2 el Dulce de Leche (garnering)  
4 el ijs, vanille-  
300 ml melk  
- slagroom (spuitbus)



### Bereiding.

Mix in een blender de melk met het ijs, de Dulce de Leche en bosvruchten tot een romige milkshake.  
Schenk de milkshake in de glazen.  
Spuut de slagroom erop.  
Besprenkel de slagroom met nog wat strepen Dulce de Leche.

### Tip:

Dulce de Leche is heel gemakkelijk zelf te maken.

### Ingrediënten:

- 1 bl gecondenseerde melk
- evt. 1 snf zeezout

### Bereiding:

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk.  
Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin.  
Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat.  
Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken.  
Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om.  
Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open.  
Roer er eventueel een snufje zeezout door.

*Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.*

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Grill-/oventijd: - min.	Vet: 21 g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: 14 g
Energie kJ: -	Vezels: 3 g
Energie kcal: 530	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: 68 g	
w/v suikers: - g	

## Citroen-melk.



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

### **Ingrediënten**

**2 citroenen, sap van**  
**¾ l melk**  
**40 g suiker, basterd-,**  
**witte**

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

### **Bereiding.**

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

## De Kuyper Margarita.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: De Kuyper, Jumbo**

### Ingrediënten

80 ml De Kuyper triple sec  
400 g ijsblokjes  
1 limoen  
80 ml limoensap, verse  
160 ml Sierra tequila  
4 el siroop, suiker-

1 cocktailshaker

### Bereiding.

Snijd 4 mooie schijfjes van de limoen en garneer er de glazen mee. Doe de ijsblokjes in de cocktailshaker en schenk er de helft van de triple sec, de helft van de tequila en de helft van het limoensap bij. Sluit de shaker en schud die 15 sec. stevig. Schenk de Margarita door het zeefje van de shaker in 2 margaritaglazen. Maak zo nog 2 Margarita's.

### Tip:

Geef een spannende twist aan je Margarita door de triple sec te vervangen door een De Kuyper likeur naar keuze (bijv. Watermelon of Wild Strawberry).

29

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 223**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 22 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## De Kuyper Strawberry Fizz.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: De Kuyper, Jumbo

### Ingrediënten

40 ml De Kuyper Wild Strawberry  
- ijsblokjes  
20 ml sap, limoen-, vers  
100 ml Sprite of 7-Up  
20 ml wodka

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

### Bereiding.

*Dit drankje is lekker fruitig met een verleidelijk zoetje.*

Voeg de aardbeienlikeur, de wodka en het limoensap toe aan een shaker met ijs. Schud dit goed door elkaar en schenk het uit in een mooi cocktailglas. Garneer eventueel met een aardbeienpartje.

### Tip:

Mocht je voor een koeler drankje willen gaan, dan kun je ook een longdrink glas gebruiken en deze met voldoende ijsklontjes vullen. Bij het longdrink glas heb je ook meer ruimte over om nog een scheutje Sprite of 7-Up toe te voegen. Doe dit dan ook zeker!



## Detox juice.



**Menugang:** Dieetdrank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Flow

---

### Ingrediënten

2 appels, groene  
2 cm gemberwortel  
1 komkommer  
1 limoen, uitgeperst  
1 bs peterselie  
2 stgl selderij  
75 g spinazie

---

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

---

### Bereiding.

Was de ingrediënten goed en schil ze (als ze niet biologisch zijn).  
Doe ze 1 voor 1 in de sapcentrifuge of slowjuicer (begin met de zachte ingrediënten en voeg daarna de hardere toe).

## Drink je meloen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** RAW-coach

---

### **Ingrediënten**

**1 meloen, sappige**

---

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

---

### **Bereiding.**

**Ontpit de meloen en doe het vruchtvlees in een blender.  
Mix tot een zoet egaal sap.**



## Egg nog.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

1 ei  
1 tl suiker  
1 dl melk (of melk met  
een scheutje room)  
- nootmuskaat  
½ dl whisky of rum (of  
een mengsel van cognac  
en sherry)

---

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

---

### Bereiding.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.

Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.

Stuif wat nootmuskaat op de drank.

**Tip:**

Deze drank kan ook warm worden geserveerd.

In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg Nog wordt dan in mokken geschonken.

## Egg nog met honing en cognac.



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

---

### Ingrediënten

4 bgls cognac  
4 eierdooiers  
4 tl honing  
4 kp melk, ijskoude  
4 el suiker

---

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

---

### Bereiding.

Klop de eierdooiers met de suiker schuimig (in een mixer).  
Giet de ijskoude melk al roerend toe.  
Voeg daarna de honing en de cognac toe aan de eiermelk.  
Roer het geheel goed door.

## Elixer der Hervonden Vreugde (anti kater-drank).



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Borrelhapjes-  
recepten.nl

### Ingrediënten

1 banaan, geprakt  
10-12  
biergisttabletten  
4 el honing  
½ l melk, soja-,  
ongezoet  
½ l sap,  
tomatengroenten- (bv  
Tomatientje)  
15 tbl vitamine C (niet  
gezoet)

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

### Bereiding.

Deze elixer de avond te voren bereiden!!!!  
Los de biergisttabletten en de vitamine C  
tabletjes op in 1/8 glas water (duurt wel even)  
of vermaal ze goed.  
Mix alle ingrediënten goed door elkaar.  
Zet de elixer koud weg.

### Tip:

Drink de elixer met een rietje. Het drinkt  
makkelijker en je drinkt minder snel (het spul  
is namelijk nogal machtig!).

## Espresso.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Koffiebean.nl

---

### Ingrediënten

- Arabica/Robusta  
espresso melange  
(- suiker)

---

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

---

### Bereiding.

*De absolute klassieker uit Italië.  
Voor een juiste bereiding wordt heet water in  
25 seconden door de koffie  
geperst. De espresso wordt bedekt met een  
stevige crémelaag.*

Zet een espresso van 30 ml en giet deze in een  
voorverwarmd espresso kopje van ca. 70 ml.  
Voeg evt. suiker naar smaak toe.

## Frisse appel-citroendrank.



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

### Ingrediënten

½ appel, ongeschild, in  
blokjes (Granny  
Smith)  
2 tk citroenmunt  
2 el citroensap (Sicilia)  
1 pk DubbelFriss  
AquaFruit Appel  
Citroen  
1 limoen, in plakjes  
2 el limoensap

### Bereiding.

Verdeel de appel en 2 plakjes limoen over de glazen.  
Schenk in elk glas 1 el limoensap en 1 el citroensap.  
Vul de glazen met de DubbelFriss AquaFruit Appel Citroen.  
Serveer de drankjes met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

### Tip:

Lekker bij de BBQ.

37

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

## Frisse watermeloen-frambozenslushie.



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

---

### Ingrediënten

10 bld basilicum  
400 g ijs, crushed  
500 ml ijs, sorbet-,  
framboos  
½ meloen, water-, mini,  
gekoelde

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 206  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 48 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verwijder de schil van de watermeloen.  
Pureer het vruchtvlees met de basilicum in een blender.

Voeg het sorbetijs toe en puree kort tot een zachte ijsdrank.

Verdeel het crushed ice over 4 grote glazen en schenk de watermeloen-frambozenslushie erop. Steek rietjes in de glazen.

## Frozen watermelon.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

- bitter lemon  
1 el honing  
- ijsblokjes  
¼ meloen, water-  
10 g munt

Vorbereidingstijd: 15  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur  
Bereidingstijd: 5-10  
min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 206  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 48 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwijder de schil en zaadjes van de watermeloen.  
Snijd de watermeloen in stukjes en leg deze 2 uur in een afgesloten bakje in de vriezer.  
Pureer de bevroren stukjes watermeloen met een paar blaadjes munt en de honing.  
Verdeel de cocktail over 4 cocktailglazen en voeg naar smaak bitter lemon toe.  
Garneer met een takje munt.

### Tip:

Partjes watermeloen over? Hiermee kunt u leuk de glazen versieren.

## Fruittrio sapsnack.



**Menugang: Drank, smoothy**

**Keuken: -**

**Personen: 2**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slank**

**Bron: AllerHande**

---

### **Ingrediënten**

**250 g bosbessen, verse**

**1 peer, hand- (Conference)**

**½ l sap, appel-**

**- blender**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 140**

**Eiwit: 2 g**

**Koolhydraten: 34 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

**Doe de handpeer in een blender of keukenmachine.**

**Voeg het appelsap en de bosbessen toe en mix 1 min.**

**Schenk het sap in de glazen.**



## Fruitwater met komkommer, citroen en munt.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Fitplein.nl

---

### Ingrediënten

1 citroen  
½ komkommer  
10 bl munt  
1½ l water

---

### Bereiding.

Was en snijd de citroen in schijfjes.  
Snijd de komkommer in schijfjes.  
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de schijfjes citroen en de blaadjes munt.  
Vul dit aan met het water.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Fruitwater met komkommer en rozenwater.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Fitplein.nl

---

### **Ingrediënten**

½ komkommer  
3-4 drp rozenwater  
1½ l water

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### **Bereiding.**

Snijd de komkommer in schijfjes.  
Doe de schijfjes komkommer in een kan.  
Voeg een paar druppels rozenwater toe.  
Vul dit aan met het water.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de Koelkast.

## Fruitwater met komkommer en watermeloen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Fitplein.nl

### Ingrediënten

½ komkommer  
1½ l water  
1/6 watermeloen

### Bereiding.

Snijd de komkommer in schijfjes.  
Snijd de watermeloen in stukjes.  
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de stukjes watermeloen.  
Vul dit aan met het water.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gember-citroen limonadesiroop.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Drankjes: 32  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Hallo

### Ingrediënten

3 citroenen  
150 g gember, verse  
300 g suiker, kristal-  
750 ml water

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 24 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 60  
Eiwit: 0 g  
Koolhydraten: 15 g  
w/v suikers: 15 g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: 0 g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

Boen de citroenen schoon, snijd met een scherp mesje het gele deel van de schil er in reepjes af en doe in een pan.

Pers de citroenen uit en schenk het sap door een zeef in de pan.

Schil de gember en snijd in dunne plakjes.

Doe de gember ook in de pan, samen met de suiker en het water.

Breng het geheel aan de kook en laat 10 min. zachtjes koken.

Laat vervolgens afgedekt 24 uur staan.

Schenk de siroop door een zeef en vervolgens met behulp van een trechter in een (beugel)fles.

### Tips:

Meng 1 deel siroop met 7 delen ijskoud water in een long-drink glas voor een frisse verkoeling.

Meng 1 deel siroop met 7 delen Prosecco in een champagneglas voor een zomerse cocktail.

In een afgesloten fles in de koelkast is de siroop zeker 1 week houdbaar.

## Gember-ijsthee I.



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

### Ingrediënten

1 schf citroen  
5 cm gemberwortel, dun  
gesneden en geschild  
- ijsblokjes  
- suikersiroop  
4½ kp water

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

### Bereiding.

Laat het water in de pan koken.  
Voeg de gemberplakjes toe en zet het vuur uit.  
Laat de gember 10 min. trekken.  
Zeef na de 10 min. de gemberplakken uit de  
thee en zet de thee in de koelkast.  
Laat dit hier staan totdat de gember ijsthee  
koud geworden is.  
(Crush de ijsblokjes in de blender).  
Verdeel de ijsblokjes over 4 glazen.  
Verdeel daarna de gember-ijsthee over de 4  
glazen en voeg naar smaak de siroop toe.  
Garneer de glazen met een schijfje citroen en  
serveer.

## Gember-ijsthee II.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: TheeLeaf.nl

### Ingrediënten

3 cm gemberwortel,  
verse  
- ijsblokjes  
- suiker  
10 g thee, losse  
1 l water

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

### Bereiding.

Rasp de gemberwortel.

Breng 1 l water in een pan aan de kook en laat de losse thee met de gember op zacht vuur ca. 15 min. trekken.

Verwijder de losse thee en gember met een zeef.

Voeg naar smaak suiker toe.

Laat de gember thee afkoelen en serveer met ijsblokjes.

## Gemberbier.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

100 g gember  
1 tl gist  
4 el limoen- of  
citroensap  
1 limoen- of citroenschil  
- (rum)  
250 g suiker  
- water, kokend

### Bereiding.

Schil de gember.  
Rasp de gember.  
Doe gemberrasp, citroensap, citroenschil en suiker in een grote pot.  
Voeg kokend water toe aan het mengsel tot de gember goed onder staat.  
Doe de gist met een paar eetlepels handwarm water in een kommetje.  
Laat de gist vervolgens 5 min. staan (de gist moet volledig opgelost zijn).  
Voeg het gist bij het gembermengsel.  
Roer het mengsel goed door.  
Doe een deksel op de pot.  
Laat de pot een week op een warme, tochtvrije plaats staan.  
Roer het bier iedere 2 dagen even om.  
Zeef het bier.  
Doe het bier in flessen.  
Laat de flessen nog 4-5 dagen staan.  
Zet de flessen dan in de koelkast.  
Serveer de drank koud, met of zonder rum.

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gemberbier (Trinidad).



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

### Ingrediënten

- gember, verse, flink veel  
1 tl gist, actieve  
1 limoen of citroen, schil van  
4 el limoen- of citroensap  
250 g suiker  
- water, kokend

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

### Bereiding.

Schil en rasp de gember.

Doe gemberrasp, het citroensap, de citroenschil en de suiker in een grote pot en voeg kokend water toe tot de gember goed onder staat.

Doe de gist met een paar el handwarm water in een kommetje, laat dit een paar min. staan en los de gist dan volledig op.

Laat het 5 min. staan of tot het begint te bubbelen.

Voeg het dan bij het gembermengsel en roer het goed door.

Doe een deksel op de pot en laat het een week op een warme, tochtvrije plaats staan.

Roer om de andere dag even.

Zeef de drank na een week en doe hem in flessen.

Laat die nog 4-5 dagen staan en zet ze dan in de koelkast.

Serveer de drank koud, met of zonder rum.



## Gemberkoffie I.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: L'Or Espresso

### Ingrediënten

4 drp extract, amandel  
4 gemberbolletjes,  
gekonfijte, in kleine  
stukjes  
4 snf kaneel  
4 kp koffie  
125 ml room, slag-  
1 tl sinaasappelschil,  
geraspte  
4 sch siroop, gember-  
2 el suiker, poeder-  
4 snf zoethout, gemalen

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

### Bereiding.

Zet 4 koppen van je favoriete koffie.  
Schenk een scheutje gembersiroop in een voorverwarmde mok en schenk de hete koffie er op.  
Voeg een druppel amandelextract en een snufje zoethout toe.  
Roer de koffie goed door  
Maak je gemberkoffie af met verse slagroom.  
Klop je slagroom op met de poedersuiker en voeg sinaasappelschil toe wanneer de slagroom stijf is.  
Gebruik een spuitzak om een mooie toef slagroom te maken.  
Garneer de koffie met de stukjes gekonfijte gember en een snufje kaneel en geniet van je huisgemaakte gemberkoffie!

## Gembersiroop.



Menugang: -  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1½ l  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Landleven

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
10 cm gember, verse  
½ tl gist  
200 g suiker  
1 ½ l water, lauwwarm  
  
1 fles, pet- (1½ l)

### Bereiding.

Schil en rasp de gember.  
Meng in een kom de gember met het citroensap, de suiker en de gist.  
Voeg ongeveer een ½ l water toe en roer alles goed door elkaar.  
Giet het mengsel in de petfles (een trechter is handig).  
Vul de fles verder met water, maar houd ongeveer 5 cm aan de bovenkant vrij.  
Draai de dop op de fles en schud de inhoud even goed door.  
Aat de fles nu 12-48 uur op een warme plaats (kamertemperatuur) staan.  
De fles moet keihard aanvoelen, je moet hem niet meer kunnen indrukken.  
Zet, als dit het geval is, de fles in de koelkast om het gistingsproces te stoppen.  
Wees voorzichtig met het losdraaien van de dop en zeef het drankje voor het serveren.  
Deze gemberlimonade blijft zeker enkele dagen goed.

### Tip:

Het is belangrijk om een petfles te gebruiken en niet zo'n mooie glazen fles. Die kan knappen door de gasen die vrij komen.

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

## Gemberthee.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Chinese**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Johan Drenth**

### Ingrediënten

**35 g gember**  
**½ peper, Spaanse,**  
**gedroogde**  
**- suiker**  
**5 dl water**

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

### Bereiding.

Breng het water aan de kook.  
Snijd de gember in dunne reepjes.  
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper.  
Snijd de peper in dunne reepjes.  
Giet het kokende water in een theepot.  
Voeg de gember, suiker naar smaak en de  
Spaanse peper toe aan het kokende water.  
Laat de thee 5 min. trekken.

## Groene appel ijs thee.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: TheeLeaf.nl

### Ingrediënten

500 ml appelcider of  
appelsap  
1 el honing  
- ijsblokjes  
8 g thee, groene, losse  
1 l water

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

### Bereiding.

Zet de thee en laat 5 min. trekken.  
Verwijder de losse groene thee met een  
theezeefje.  
Meng de honing en de appelsap door de thee.  
Laat de thee afkoelen.  
Serveer het over ijsblokjes.

## Groene power.



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

### Ingrediënten

1 avocado, schil en pit  
verwijderd  
3 tk basilicum, blaadjes  
van  
1 kiwi, geschild  
½ komkommer, in  
stukjes  
1 el limoensap, verse  
2 el matchapoeder  
50 g spinazie  
100 g water

### Bereiding.

*Een lekkere en gezonde mix van groenten, fruit, kruiden én Japanse groene thee in poedervorm (matcha).*

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

### Tip:

Garneer eens met een schijfje kiwi.



o.a. te koop bij Etos

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

## Groninger heet bier.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Pascal Meijer

---

### Ingrediënten

1 l bier, donker  
1 dl brandewijn  
1 st citroenschil  
2 eieren (op  
kamertemperatuur)  
3 kruidnagels  
1 st pijpkaneeel  
125 g suiker, basterd-,  
lichtbruin

---

### Bereiding.

Laat het bier met de kaneel, kruidnagels en citroenschil 10 min. uiterst zachtjes trekken tot het goed heet is.

Het mag beslist niet koken!!!

Klop de eieren los en schuimig met suiker.

Giet het bier er goed kloppend en zeer geleidelijk door een zeef bij.

Zet het geheel op een zacht vuur en laat het al roerend goed heet worden en zeer licht binden.

Voeg de brandewijn toe aan het bier.

Serveer het bier in goed voorverwarmde mokken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Hot ginger-lemon.



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

---

### **Ingrediënten**

**1 citroen**  
**2 cm gember**  
**- water, heet**

---

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

---

### **Bereiding.**

Schil de gember en snijd het in dunne plakjes of in stukjes.

Was de citroen goed en snijd een halve citroen in plakjes (de andere helft kun je bewaren voor een ander recept).

Doe de gember- en citroenplakjes in een theepot en giet het hete water erover heen.

Laat vijf min. staan en geniet vervolgens van je heerlijke hot ginger-lemon.

## IJskoffie met een tic.



**Menugang:** Drank, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen  
2006-11

---

### Ingrediënten

$\frac{3}{4}$  l koffie, sterke  
(Senseo Dark Roast)  
4 el likeur, sinaasappel-  
ca. 4 el suiker  
4 bol ijs, vanille-

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 987  
**Energie kcal:** 235  
**Alcohol:** 3 g  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 36 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Los de suiker op in de hete koffie.  
Roer de sinaasappellikeur door de koffie.  
Voeg desgewenst meer of minder suiker (of zoetstof) toe.  
Giet de hete koffie in hoge glazen.  
Schep op de hete koffie een bol vanille-ijs en dien meteen op.

### Tip:

Vervang de sinaasappellikeur eens door whisky of cognac.



## IJsthee citroen-mint.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: TheeLeaf.nl

### Ingrediënten

4 el citroensap  
- ijsblokjes  
400 g muntblaadjes  
4 el suiker  
8 g thee, groene, losse  
1 l water

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

### Bereiding.

Serveren met ijsblokjes.  
Schenk kokend water over de losse thee, muntblaadjes en suiker.  
Laat het geheel 15 min. trekken.  
Verwijder de muntblaadjes en de losse thee met een theezeef.  
Laat afkoelen en voeg de citroensap toe.  
Serveren met ijsblokjes.

## Jenever met anijssterretjes.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Tournedos.nl

---

### Ingrediënten

- anijssterretjes  
1 fl jenever

---

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

---

### Bereiding.

Doe en maand voor gebruik een handvol anijssterretjes in een fles jenever. Zet de fles op een donkere plaats weg. Schud de fles af en toe om. Op de dag van het gebruik heeft de jenever een heerlijke anijssmaak.

## Kaneelthee.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Kookplezier met  
Tupperware

### Ingrediënten

**100 ml citroensap**  
**100 ml honing**  
**5 cm kaneelstokje**  
**5 zk thee (à 4 g)**  
**1250 ml water**

### Bereiding.


Breng in een pan het water aan de kook.  
Doe de theezakjes in het water.  
Laat de thee 5 min. trekken.  
Haal de zakjes uit de thee.  
Voeg de honing, kaneel en citroensap toe aan de thee.  
Laat de thee nog 5 min. trekken.

### Tip:

De thee is zowel koud (met een honing-ijsblokje) of warm erg lekker.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Katerkiller.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** RadioPeejenland.nl

---

**Ingrediënten**

2 eierdooiers  
- ijsblokjes  
2 tl koffie, poeder-  
2 sinaasappels,  
uitgeperst  
2 tl suiker

---

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

---

### Bereiding.

Meng het eigeel, suiker en koffiepoeder.  
Vul daarna het mengsel bij met het sinaasappelsap.  
Voeg als laatste de ijsklontjes toe.  
Schud de katerkiller nog eens goed door elkaar.

## Kerstwater.



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

---

### Ingrediënten

- citroen, schijfjes
  - frambozen
  - komkommer, schijfjes
  - tk munt
- 

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

---

### Bereiding.

Vul een karaf met koud (mineraal)water.  
Voeg takjes munt, schijfjes citroen, frambozen  
en schijfjes komkommer toe.  
Laat een 30 min. staan vòòr gebruik.

## L'orange qui pleure – huilende sinaasappel (likeur).



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Henja Schneider,  
Smulweb, Trouw

### Ingrediënten

5 dl alcohol, blanke  
(45%)  
1 sinaasappel, onbespo-  
ten  
500 g suiker, kristal-

- fles, stop- (2 l), met  
grote opening  
- kurk of deksel, bijpas-  
sende  
- stokje, klein  
- touw, keuken-

*Maak je eigen likeur, volgens dit oude Franse recept. Als je een stopfles o.i.d. te pakken kunt krijgen, is het recept verder niet moeilijk meer. Gewoon wachten.....*

### Vorbereiding.

Giet de alcohol in de stopfles.  
Bind het touw kruiselings om de sinaasappel, zodat de sinaasappel er in blijft hangen (als in een netje).  
Prik een gaatje in de kurk, waar de uiteinden van het keukentouw doorheen kunnen (met een glazen deksel los je dit anders op).  
Leg het stokje op de kurk tussen de eindjes touw en strik het touw om het stokje heen.  
Zo kan het touw niet meer door de kurk heen weg glijden.  
De sinaasappel moet net boven de alcohol hangen en de alcohol dus niet raken.  
De sinaasappel begint dan te huilen....

### Bereiding.

Na 2-3 maanden is de alcohol doortrokken van sinaasappelaroma.  
Kook een stroopje van de suiker:  
Kook de suiker met een ½ l water en breng de massa onder voortdurend roeren met een houten lepel aan de kook.  
Haal de pan van het vuur, zodra de inhoud licht stroperig wordt.  
Roer de stroop door de gearomatiseerde alcohol, filter het mengsel en vul er een mooie fles mee.

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

## Lassi I.



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

---

### Ingrediënten

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

---

### Bereiding.

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

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

## Lassi II.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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



## Lassi met gember en kardemom.



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

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

## Licor balón 43 I.



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

### Ingrediënten

**15 ml citroensap**  
**- ijsklontjes**  
**40 ml Licor 43**  
**150 ml soda water**

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

### Bereiding.

Schenk de Licor 43 en het citroensap in een met ijs gevuld groot wijnglas.  
Vul de rest van het glas met soda water.  
Roer even door en serveer.

### Tip:

Garneer de glazen met een citroenschijfje en sinaasappelpartje.

## Licor balón 43 II.



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

### Ingrediënten

25 ml citroensap  
125 g ijsklontjes  
35 ml Licor 43  
100 ml water, mineraal-  
koolzuurhoudend

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

### Bereiding.

Verdeel de ijsklontjes over de wijnglazen.  
Schenk er de Licor 43, het citroensap en het  
mineraalwater bij.  
Roer even door en serveer.

### Tip:

Garneer de glazen met 1-2 sinaasappelpartjes.

## Maitrank I.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:**  
Belgische/Ardennen  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Forum.tuinadvies.be

### Ingrediënten

1 dl champagne  
1 dl cognac  
1 dl curaçao  
3 leijetjes-van-dale  
(complete plantjes  
zonder wortel)  
2 sinaasappelen  
1 l wijn, witte fruitige  
(Elzas of  
Luxemburgse Moezel)

### Bereiding.

Doe de wijn, het sinaasappelsap en de cognac  
in een grote kom.  
Voeg de plantjes toe aan de vloeistof.  
Laat de vloeistof 48 uur staan.  
Zeef de vloeistof.  
Voeg de champagne toe.  
Voeg de curaçao toe.  
Serveer de drank zeer koel.

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

## Melon on the rocks.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De gulle aarde

---

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
- ijsblokjes  
1 meloen, rijpe  
2 gls water, koud

---

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

---

### Bereiding.

*Lekker een paar dagen een zomerse temperatuur, daar hoort natuurlijk ook een zomers drankje bij ((al smaakt het ook wel tijdens een hevige stortbui).  
Drink eens een "melon on the rocks".*

Ontpit de meloen.  
Snijd het vruchtvlees van de meloen in blokjes.  
Doe het in de blender met 1 glas koud water en het sap van een citroen.  
Mix de meloen fijn (gaat razend snel).  
Giet de mix door een zeef in een schenkan (laat lekker uitlekken).  
Doe wat ijsblokjes in de glazen.  
Giet het meloensap over de ijsblokjes.

## Namkeen lassi.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

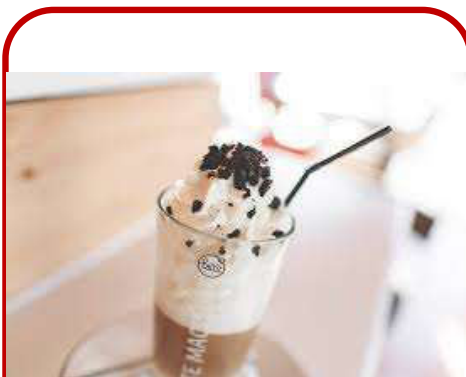
Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.  
Breng op smaak met zout en peper en serveer met ijsblokjes.

### Tips:

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

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

## Oreo® latte macchiato.



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

---

### Ingrediënten

- chocolade, pure,  
stukjes  
30 ml espresso  
150 ml melk, volle  
1 Oreo® koekje  
- room, slag-  
20 ml siroop, Monin  
Chocolate Cookies

---

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

---

### Bereiding.

Voeg de siroop en de melk samen in een kan en schuim op.

Schenk vervolgens uit in een glas tot 2/3 van de hoogte.

Verdun de espresso iets met water en schenk deze na ongeveer 40 sec. voorzichtig in het midden van het schuim.

Garneer met een toef slagroom, de stukjes chocolade en het Oreo® koekje.

## Roku gin & tonic.



**Menugang: Drankrecept**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### Ingrediënten

- Fever-Tree - Indian  
Tonic  
2 cm gemberwortel  
± 350 g ijsblokjes  
70 ml Roku gin

---

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

---

### Bereiding.

**Snijd de gember in plakjes of dunne reepjes.**  
**Vul 2 longdrink-glazen tot net onder de rand met ijsblokjes.**

**Voeg de gember toe.**

**Giet de gin in het glas en vul aan met tonic.**

**Roer voorzichtig door.**



## Roze fruitsmoothie.



**Menugang: Drink, ontbijtgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Careyn**

---

### Ingrediënten

125 g aardbeien  
1 banaan, rijpe  
200 g frambozen,  
diepvries-  
1 el honing  
100 ml yoghurt, milde

---

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

---

### Bereiding.

*Een lekkere koele fruitsmoothie met een opvallend kleurtje. De bevroren vruchten maken hem extrakoud.; het lijkt bijna wel een ijsje. Ideaal voor op een warme zomerse dag.*

Mix de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een verrassend romige smoothie.

## Sandy Collins.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### **Ingrediënten**

**1** citroen, sap van  
**4** ijsblokjes  
**1** el siroop, suiker-  
- sodawater  
**2** bgl whisky, Schotse

---

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

---

### **Bereiding.**

Doe de ijsblokjes in een hoog glas.  
Giet de whisky bij de ijsblokjes.  
Voeg de suikersiroop toe aan de whisky.  
Voeg het citroensap toe aan de whisky.  
Roer de cocktail goed door elkaar.  
Vul het glas verder met spuitwater.

## Sangria.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Hoeveelheid: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lekkerheid.nl

### Ingrediënten

1 appel  
1 banaan  
1 citroen  
1 fl Fanta, kleine  
- Safari (of met  
Cointreau, Brandy en  
bananenlikeur)  
- ijsklontjes  
5 sinaasappelen, pers-  
- suiker  
1 l wijn, Spaanse

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 3 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pers 4 sinaasappelen uit.  
Verdeel de verse jus over 2 kannen.  
Verdeel de Fanta over de 2 kannen.  
Voeg aan beide kannen een flinke scheut Safari toe (het moet niet overheersen, maar de smaak gewoon wat diepte geven).  
Verdeel de wijn over de 2 kannen.  
Doe in beide kannen een flinke schep suiker.  
Roer de inhoud van beide kannen goed door elkaar.  
Snijd de banaan in plakjes.  
Snijd de citroen en de sinaasappel in kleine partjes.  
Snijd de (gewassen) appel in kleine partjes.  
Scheep het fruit in een grote schaal goed door elkaar.  
Verdeel het fruit over de 2 kannen.  
Laat de sangria 3 uur op smaak komen in de koelkast.  
Serveer de sangria in grote glazen met veel ijs.

### Tip:

Gebruik eens andere soorten fruit.  
Lekker bij de BBQ.

## Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

4 cm gember, verse  
1 l mineraalwater (met  
of zonder prik)  
1 sinaasappel

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Spoel de ongeschilde sinaasappel onder de kraan af.  
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.  
Snijd de gember in de lengte in dunne repen (schillen niet nodig).  
Meng de sinaasappel en de gember met het mineraalwater.  
Roer het geheel goed door.  
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.  
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

76

## Sinaasappellimonade.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: LekkerGezond.nl

### Ingrediënten

2½ cm gember  
1 el honing  
- ice, crushed  
1 limoen, in partjes  
1 sinaasappel, hand-  
6 sinaasappels, pers-  
2 venkelknollen

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

### Bereiding.

Pers de sinaasappels uit en zeef de pitjes eruit.  
Snijd één knol venkel in stukken (houd de ander apart voor garnering).  
Maak de gember schoon en snijd hier plakjes van.  
Doe alle ingrediënten samen in een pannetje en voeg hier de honing aan toe.  
Brenge langzaam aan de kook, zodat het sinaasappelsap iets indikt.  
Laat het 8-10 min. zachtjes pruttelen.  
Laat daarna de siroop afkoelen.  
Snijd de andere venkelknol in langwerpige plakken; ook de (hand)sinaasappel mag in schijven (wel eerst pellen!).  
Vul de glazen met een plakje venkel en schijfje sinaasappel.  
Doe in elk glas een klein laagje van de sinaasappelsiroop en leng aan met water en crushed ice.  
Garneer met het sap van de limoen en het loof van de venkelknol.

## Slemp.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezinskookboek

---

### Ingrediënten

1 bld foelie  
½ kaneelpijpje  
1 kruidnagel  
1½ l melk  
6 saffraandraadjes  
75 g suiker  
1 theezakje, klein

---

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

---

### Bereiding.

Breng de melk vlug aan de kook.  
Voeg alle kruiden en het theezakje toe aan de melk.  
Verwijder het theezakje na 5 min.  
Laat de kruiden 20-30 min. in de hete melk trekken.  
Roer de suiker door de melk.  
Zeef de melk.  
Breng de melk nog even op temperatuur.  
Serveer de melk goed warm in bekers.

### Tip:

Lekker na het schaatsen.

## Smoothie met aardbei en thee.



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

### Ingrediënten

250 g aardbeien, verse  
3 el honing  
8 ijsblokjes  
4 g thee, losse  
500 ml water, kokend  
500 ml yoghurt

### Verder:

- theezeef  
- blender of staafmixer

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

### Bereiding.

Zet thee met de losse thee en laat 6 min. trekken.  
Verwijder de losse thee met een theezeef.  
Voeg de yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.  
Voeg de thee toe.  
Doe in ieder glas 2 ijsblokjes.  
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

## Spaanse chocolademelk.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Libelle**

---

### Ingrediënten

**100 g chocolade, puur**  
**4 eidooiers**  
**- kaneel**  
**7-8 dl melk, hete**  
**opgeklopte**

---

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

---

### Bereiding.

Smelt de chocolade au bain-marie.  
Klop van het vuur de dooiers door de chocolade.  
Roer de melk bij de chocolade.  
Verdeel de chocolademelk over 4 mokken.  
Bestuif de mokken met wat kaneel.



## Thee Hawaiï.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

---

### Ingrediënten

- ananas, stukjes  
1½ dl ananassap  
- ijsblokjes  
6 dl thee, sterke  
- suiker

---

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

---

### Bereiding.

Meng de sterke thee en de ananassap.  
Voeg suiker naar smaak toe aan de thee.  
Laat de thee in de koelkast goed koelen.  
Serveer de thee in hoge glazen met ijsblokjes  
en stukjes ananas.

### Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

## Theepunch.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud's kookboek**

---

### Ingrediënten

**1 citroen, schijfje**  
**1 bgls cognac**  
**1 bgls rum**  
**- suiker**  
**- thee, gloeiend hete**  
**(om aan te vullen)**

---

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

---

### Bereiding.

Gebruik hier een glas dat hittebestendig is en dat een flinke inhoud heeft.  
Giet de rum en cognac in het glas.  
Vul het glas aan met de gloeiend hete thee.  
Doe er een schijfje citroen in de punch.  
Voeg zo nodig wat suiker naar smaak bij.

### Tip:

Dit is een voortreffelijke slaapmuts!

## Tia flat white Russian



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** CooleSuggesties.nl,  
Peeze

### Ingrediënten

- cacaopoeder  
- ijsklontjes  
30 ml koffie (espresso)  
30 ml melk, koude  
8 tl suiker, basterd-  
25 ml rum  
25 ml Tia Maria

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

### Bereiding.

Schenk de Tia Maria, de rum, de espresso en de bruine basterdsuiker in een tumbler.  
Voeg wat ijsklontjes toe en roer alle ingrediënten goed door elkaar.  
Schenk zachtjes de koude melk bovenop de cocktail.  
Besprenkel de cocktail met wat cacaopoeder voor de perfecte finish.

## Tom Collins.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zeist totaal

---

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
2 bgl's gin  
4 ijsblokjes  
1 el siroop, suiker-  
- sodawater

---

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

---

### Bereiding.

Doe de ijsblokjes in een hoog glas.  
Giet de gin bij de ijsblokjes.  
Voeg de suikersiroop toe aan de gin.  
Voeg het citroensap toe aan de gin.  
Roer de cocktail goed door elkaar.  
Vul het glas verder met spuitwater.

## Verfrissende citroen-gember limonade.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
AnalyseNederland.nl

---

### Ingrediënten

**1 citroen**  
**1 cm gember, verse**  
**- water, bruisend**

---

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

---

### Bereiding.

Pers de citroen uit.  
Schil de gember en snijd deze in plakjes.  
Vul een glas voor driekwart met bruisend water.  
Voeg hier het citroensap en de gember aan toe.  
Roer het geheel even goed door.  
Genieten maar!

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

### Bereiding.

**Kook 1 l 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.**

## Vijgenwijn.



**Menugang:** Drankrecept  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Food Inspiration

### Ingrediënten

1 dl alcohol, vruchten-,  
40°  
8 g sinaasappelschil,  
gedroogde  
260 g suiker  
250 g vijgen, gedroogde  
175 cl wijn, rosé

### Bereiding.

*Deze vijgenwijn is een ideale Provençaals aperitiefwijn, doch kan ook goed bij foie gras of chocolade worden geserveerd.*

Snijd de vijgen in tweeën.  
Doe alle ingrediënten in een grote fles met een brede hals en sluit af met een dop of een kurk.  
Haal de sinaasappelschil er na 1 week uit.  
Filtreer de wijn na 6 weken.  
Bewaar de vijgenwijn op een frisse plek.

### Tips:

De ideale drinktemperatuur is 6 tot 8°C.  
Type vijgen (gedroogde): Ronde de Bordeaux, Abicou, Negronne, Col de Dames.

## Virgin on the beach (0%).



**Menugang: Drankrecept**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Justapinch.com**

### Ingrediënten

**30 ml ananassap**  
**30 ml cranberrysap**  
**- ijsblokjes**  
**30 ml perziksap**  
**1 sch sinaasappel of**  
**limoen**  
**30 ml sinaasappelsap**

### Bereiding.

Vul het glas met ijsblokjes.  
Voeg de ananassap en de perziksap toe.  
Voeg hierna de sinaasappelsap toe tot het glas 70% gevuld is.  
Als laatste schenk je de cranberrysap in tot de rand van het glas.  
Niet roeren (je ziet nu een mooi kleurverschil).  
Garneer de cocktail met een sinaasappelpartje of een limoenpartje.

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



## Virgin peche melba mimosa.



Menugang: Drankrecept

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

~~Snel / Slank~~

Bron: Lidl

### Ingrediënten

1 citroen,  
schoongeboend  
12 frambozen  
- ijsblokjes  
2 perziken  
3 el suiker  
1 zk suiker, vanille-  
200 ml tonic

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de gele schil van de citroen en pers de citroen uit.

Doe de citroenschil samen met de suiker, vanillesuiker en het citroensap in een pannetje. Voeg 100 ml water toe en kook het op laag vuur in 5 min. tot siroop.

Zeef de siroop en laat afkoelen.

Snijd de perziken van de pit in partjes.

Verdeel de siroop, tonic, partjes perzik, frambozen en ijsblokjes over 4 glazen.

## Warm bier van juffrouw Saar (1861).



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: JeannetteKoockt.nl

### Ingrediënten

2 fl bier, donker (bv.  
Leffe, Kasteelbier of  
Affligem)  
1 sch brandewijn (of  
wodka)  
2 eieren  
1 tl kaneel  
1 snf nootmuskaat  
1 dl room  
100 g suiker, bruine

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

### Bereiding.

Verwarm het bier met de suiker (niet laten koken).  
Klop de room met de eieren goed door elkaar.  
Haal het bier van het vuur, zodra het heet is.  
Voeg de kaneel, nootmuskaat en brandewijn (of wodka) eraan toe.  
Schenk het hete bier in glazen.  
Laat op ieder glas bier met een lepel het room-eiermengsel glijden.

90

Bron:  
O.a. W. Lintsen (red.), Geschiedenis van de  
techniek in Nederland. De wording van een  
moderne samenleving 1800-1890,  
[www.dbnl.nl](http://www.dbnl.nl).

## Warme anijschocolademelk.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Snel / Slink  
Bron: Hobby4fun.eu

### Ingrediënten

8 anijsblokjes (De  
Ruijter)  
4 tl cacao  
8 dl melk  
- slagroom

### Bereiding.

Roer de cacao met 1 dl melk los.  
Voeg 7 dl melk toe.  
Breng de chocolademelk, als roerend, aan de kook.  
Los de anijsblokjes, al roerend, in de warme chocolademelk op.  
Verdeel de anijschocolademelk over 4 bekers.  
Garneer de anijschocolademelk met een toef slagroom.

91

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

## Warme bisschopswijn.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De vlam in de pan

---

### Ingrediënten

½ citroenschil  
10 kruidnagels  
- pijpkaneel  
45 g suiker  
3 dl wijn, bessen-  
3 dl wijn, rode

---

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

---

### Bereiding.

Verwarm de kruidnagels, citroenschil, 1 stukje pijpkaneel, rode wijn en bessenwijn op laag vuur tot  $\pm 70^{\circ}\text{C}$ .

Dek de pan af.

Laat de wijn 1-2 uur zachtjes trekken.

Los de suiker in de wijn op.

Schenk de warme wijn in de glazen.

## Warme chocolademelk.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1 groot  
glas òf 2 normale  
porties  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: A spoonfull of  
hapiness

### Ingrediënten

70 g chocolade, puur  
(min.70% cacao)  
- chocolade, puur (om te  
raspen)  
- chocolade, puur (om te  
smelten)  
300 g melk, amandel-  
,onzeoete (of gewone  
melk)  
- marshmallows

### Bereiding.

Giet de melk in een steelpannetje en breng aan de kook.

Voeg de pure chocolade toe en roer met een garde tot de chocolade gesmolten is.

Zet de chocolademelk van het vuur.

Smelt wat pure chocolade au bain marie tot er chocoladesaus ontstaat.

Wie wenst, kan de chocolade ook smelten in de magnetron.

Zet de magnetron zeker niet op de hoogste stand.

Het is belangrijk dat je elke 20 sec. de chocolade uit de magnetron haalt en eens omroert.

Anders zal de chocolade snel aanbranden en dat willen we natuurlijk niet!

Dat zou nogal een zonde zijn, nietwaar?

Giet de warme chocolademelk in een glas.

Snijd de marshmallows in kleine stukjes en leg bovenop de chocolademelk.

Rasp tot slot nog wat pure chocolade over het geheel en werk af met de chocoladesaus.

Serveer met een kleurrijk rietje en smullen maar!

Smakelijk!

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Warme wijngrog.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Tournedos.nl

---

### Ingrediënten

2 el honing, eucalyptus-  
4 kandisuikerstokjes  
1 kaneelstokje  
2 el rum, bruine  
1 sinaasappel  
1 zk suiker, vanille-  
1 zk thee, rozenbottel-  
1 dl water  
5 dl wijn, rode

---

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

---

### Bereiding.

Pers de sinaasappel uit.  
Zeef het sinaasappelsap.  
Doe het sap, samen met water en wijn, in een glazen maatbeker of schenkan.  
Voeg de honing, kaneelstokje en vanillesuiker bij de wijn.  
Hang het theebuiltje in de wijn.  
Laat de wijn in de magnetron op de hoogste stand enkele min. trekken.  
Voeg de rum toe aan de wijn.  
Verwijder het kaneelstokje en theezakje uit de wijn.  
Verdeel de drank over 4 theeglazen.  
Warm de drank in het glas op vol vermogen nogmaals op (1 min. per glas).  
Zet een kandijstokje in het glas om te roeren en te zoeten.

## Waterijsprosecco.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### **Ingrediënten**

**1 fl prosecco**  
**8 waterijsjes, fruitmix**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 105**  
**Eiwit: 0 g**  
**Koolhydraten: 11 g**  
**w/v suikers: 11 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 0 g**  
**Vezels: 0 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0 g**

---

### **Bereiding.**

**Schenk de prosecco in 8 wijnglazen.**  
**Zet de fruitmixwaterijsjes in de glazen.**

### **Tip:**

**Lekker als welkom drankje bij een bbq.**

## Watermeloen-rosé slush.



**Menugang: Tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Deen**

### Ingrediënten

2 el honing  
¼ meloen, water-, in blokjes  
4 pl meloen, water, om te garneren (en/ of 4 muntblaadjes)  
200 ml rosé

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Vriestijd: 120 min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding:

Snijd de watermeloen in blokjes.  
Verwijder zo veel mogelijk pitjes.  
Stop de blokjes meloen in een diepvrieszakje en vries ze in.  
Meng de honing met 2 el heet water en roer dit door tot de honing is opgelost.  
Pureer de bevroren watermeloen met het honingwater en de rosé en giet de slush in (gekoelde) wijnglazen.  
Garneer de glazen met een plakje watermeloen op de rand van het glas en/of met een muntblaadje.



## Weisse Rössl.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Duitse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

**1 bier, licht**  
**3-4 ijsblokjes**  
**1 el siroop, limonade-**  
**(frambozen, grenadine)**

---

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

---

### Bereiding.

*Weisse Rössl wordt in Duitsland als Nieuwjaarsdrankje genuttigd.*

Schenk de siroop in een groot bol glas.  
Voeg 3-4 ijsblokjes toe aan de siroop.  
Draai de inhoud even in het glas rond.  
Vul de inhoud van het glas aan met licht bier.

## Xmas gin tonic.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
SterkInDeKeuken.nl

### Ingrediënten

1 dln gin  
1 hndvl kokosrasp  
1 el kristalsuiker  
¼ limoen  
1 tk rozemarijn  
3 dln tonic

### Benodigdheden

1 jampot, grote met deksel

### Bereiding.

*Hoe creatief recept is dit?!*

*Met dit Christmas Gin Tonic recept maak jij jouw eigen sneeuwbol en de Christmas Gin Tonic is nog drinkbaar ook!*

Kristalliseer de kristalsuiker in een pan op laag vuur.

Roer er niet in en je zult zien dat het langzamerhand karamel wordt.

Pak de deksel van de jampot en plaats precies in het midden van de deksel een beetje karamel (pas op, de karamel is heel erg heet).

Prik hier direct het takje rozemarijn in.

Houd het takje vast totdat de karamel hard is geworden.

Wiebel niet teveel, want dat heeft de rozemarijn ruimte om los te komen.

Giet 1 deel gin en 3 delen tonic in de jampot.

De jampot moet bijna tot de rand gevuld zijn voor het beste resultaat.

Knijp de limoen uit boven de jampot en verdeel wat kokosrasp over de gin tonic.

Zet de deksel met 'kerstboom' op de jampot.

Draai goed dicht en draai voorzichtig voor een sneeuweffect.

Er zit natuurlijk koolzuur in de tonic, dus als je teveel schud komt er teveel druk op de jampot te staan.

Proost!!!

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Zomerpunch.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Best of shopping**

---

### **Ingrediënten**

**1 kp aardbeien**  
**½ ananas**  
**1 trs druiven, rode**  
**(- rum)**

---

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

---

### **Bereiding.**

Haal de steeltjes van de aardbeien.  
Was de aardbeien.  
Schil de ananas.  
Haal de steel uit de ananas.  
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukken.  
Haal de steeltjes van de druiven.  
Was de druiven.  
Pers de ingrediënten uit.  
(Voeg evt. wat rum toe).  
Meng het sap goed door elkaar.

## Zomers fruitwater met frambozen en citroen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

1 citroen  
100 g frambozen  
1½ l water

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de frambozen.  
Was en snijd de citroen in schijfjes.  
Haal alle pitjes er uit.  
Doe de schijfjes citroen in een kan, samen met de frambozen.  
Vul dit aan met het water.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

## Zomers fruitwater met kiwi en aardbeien.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookboek

### Ingrediënten

**1 kiwi**  
**100 g aardbeien**  
**1½ l water**

### Bereiding.

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun kroontje.  
Was en snijd de kiwi in schijfjes.  
Doe de schijfjes kiwi in een kan, samen met de aardbeien.  
Vul dit aan met het water.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

101

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zomers fruitwater met limoen en munt.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

**1 el honing**  
**1 limoen**  
**10 bl munt**  
**1½ l water**

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was en snijd de limoen in schijfjes.  
Haal alle pitjes er uit.  
Was de munt.  
Doe de schijfjes limoen in een kan, samen met de munt.  
Vul dit aan met het water.  
Voeg de honing toe.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

## Zomers fruitwater met sinaasappel en bosbessen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookboek

---

### Ingrediënten

**100 g bosbessen**  
**1 sinaasappel**  
**1½ l water**

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de bosbessen.  
Was en snijd de sinaasappel in schijfjes.  
Haal alle pitjes er uit.  
Doe de schijfjes sinaasappel in een kan, samen met de bosbessen.  
Vul dit aan met het water.  
Roer de inhoud goed door.  
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

## Gebruikte afkortingen.



v1.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
flđ	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop





v1.5

Afkorting	Betekenis
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind** **E**lephant **x**perience *U ook???*

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

Compressed by

