



Ruud 's Kookboek

Recepten met appel II v0.9

Inhoudsopgave.

Appel-meloensap.....	3
Appel-pannenkoekjes.....	4
Appelcompote met abrikozen en rozijnen.....	5
Appelcrumble II.....	6
Betuwse appelflappen.....	7
Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.....	8
Havermout met appel (voor onderweg).....	9
Hemelse appel-kaneel buns.....	10
Knoflook-appelclafoutis.....	12
Gebuurde afkortingen.....	13

Appel-meloensap.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2011-10

Ingrediënten

750 g appels, friszoete
1 meloen

- sapcentrifuge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de meloen en schep de zaadlijsten eruit met een lepel.

Snijd elke helft in 4 of 5 parten, zodat ze door de opening van de sapcentrifuge kunnen.

Snijd de appels in kwarten en verwijder het klokhuis.

Doe het fruit in de sapcentrifuge, vang het sap op en verdeel over 4 grote glazen.

Serveer direct.....

Appel-pannenkoekjes.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

2 appels, grote, geschild, in dunne plakjes
- boter of olie
2 eieren
1 tl kaneel
400 ml melk
200 g pannenkoekenmix
2 el suiker

Vorb. tijd: 15 min.
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.

Doe de pannenkoekenmix in een grote mengkom.

Voeg de melk en eieren toe en mix het geheel tot een glad beslag.

Is het beslag te dik?

Voeg dan een beetje extra melk toe tot de gewenste dikte bereikt is.

Je kunt de appels schillen en in dunne plakjes snijden, terwijl je beslag rust.

Meng in een kleine kom de suiker en de kaneel en bestrooi de appelplakjes ermee (dit zorgt niet alleen voor extra smaak, maar helpt ook om de appels een licht gekarameliseerde textuur te geven tijdens het bakken).

Verhit een beetje boter of olie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

Schep een kleine hoeveelheid beslag in de pan en leg enkele appelplakjes op het beslag voordat de bovenkant begint te stollen.

Bak de pannenkoek tot de onderkant goudbruin is, draai hem dan voorzichtig om en bak de andere kant.

Tips:

- Serveer de warme appelpannenkoekjes met een beetje poedersuiker of je favoriete siroop.
- Een bolletje vanille-ijs erbij kan ook fantastisch zijn als dessert.

Appelcompote met abrikozen en rozijnen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen 9-10-1996, Jan Linders

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
600 g appels (goud-
reinetten)
1½ citroen, sap van
75 g rozijnen
1 sinaasappel, sap van
1 sch siroop, gember-
2 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.

Knip of snijd de abrikozen in stukjes.
Snijd de geschilde appels in blokjes.
Doe de appelblokjes met de stukjes abrikoos,
de rozijnen, de gembersiroop, het
sinaasappelsap, het citroensap en de suiker
in een steelpan met een dikke bodem en laat
het met het deksel op de pan op middelhoog
vuur ca. 10 min. zachtjes koken (schep het af
en toe om).
Laat de compote afkoelen en schep het in een
passende schaal.

Tip:

De appelcompote wordt luxueuzer als er een
scheutje rum door wordt geroerd.

Appelcrumble II.



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

Ingrediënten

500 g appels (Elstar)
50 g bloem, tarwe-
25 g boter, room-,
ongezouten
50 g hazelnoten,
ongebrande
1 tl kaneel, gemalen
40 g suiker, kristal-
1 el suiker, poeder-

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 oven voor op 200°C.

Zeef het tarwebloem boven een kom, voeg de roomboter en $\frac{2}{3}$ van de suiker toe en kneed dit tot een kruimelig deeg.

Halveer de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Schep de appelblokjes met de rest van de suiker en de kaneel om in de ovenschaal.

Hak de noten grof.

Verdeel het kruimelige deeg met de noten over de appels.

Bak de appelcrumble in de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

Haal de crumble uit de oven en bestrooi die met de poedersuiker.

Betuwse appelflappen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

10 appels (Elstar en/of Goudreinet)
- boerenjongens of rozijnen
- boter, room-
1 pk deeg-blader-, roomboter (diepvries)
1 ei, losgeklopt
- kaneelpoeder
-suiker, riet-, fijne
2 zk suiker, vanille-

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 appels en snijd ze in blokjes.
Laat wat roomboter smelten in een pan en bak de appels samen met de vanillesuiker en een flinke snuf kaneelpoeder tot ze zacht zijn.
Laat het appelmengsel afkoelen en roer dan wat boerenjongens of rozijnen door de moes.
Maak dit appelmengsel een dag van tevoren zodat hij helemaal kan afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg een vel bakpapier op het aanrecht.
Verwijder de folie van het bladerdeeg en laat ze ontdooien op het bakpapier.
Schep, wanneer het bladerdeeg ontdooid is, in het middel van het bladerdeeg 1 el appelmengsel (niet teveel anders kun je hem niet meer dichtvouwen).
Vouw het bladerdeeg eroverheen en druk de randen met een vork dicht.
Prik de appelflap bovenop een keer in met een mesje zodat de lucht kan ontsnappen.
Bestrijk de appelflappen met het losgeklopte ei en bestrooi ze royaal met rietsuiker.
Leg de appelflappen op bakpapier op een bakplaat en bak ze ca. 10-15 min. in de oven (tot de bovenkant goudbruin is).
Laat ze op een rooster afkoelen.

Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 appel
4 sn brood, spelt-, oud
1 ei
8 el honing
½ tl kaneel
125 ml melk, plant-
aardige
- olie, kokos-

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 appel en snijd 'm in schijfjes.
Klop het ei, de kaneel en melk samen met 3½
el honing los in een diep bord.
Snijd (evt.) de korstjes van het brood af.
Wentel de sneetjes brood één voor één door het
eimengsel, zodat ze flink doordrenkt zijn.
Verwarm in een koekenpan 2½ el honing.
Voeg de appelschijfjes toe en bak totdat ze licht
gekarameliseerd zijn.
Verhit ondertussen wat kokosolie in een ruime
koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de wentelteefjes in de pan en besprenkel
aan beide kanten met de overige 2 el honing.
Bak ze in ca. 4 min. goudbruin (keer ze
halverwege).
Serveer de wentelteefjes warm met de
appeltjes erbij.

Havermout met appel (voor onderweg).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Florum, Peter
Mecklenfeld

Ingrediënten

2 el appelmoes
50 g haver
mout (Quaker)
1 el honing
½ tl kaneel
100 ml melk, amandel-
1 hv rozijnen
100 g yoghurt, Griekse

1 pot, met afsluitbare
deksel

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 ontbijt lijkt bijna op een toetje! Er zit bijna geen suiker in maar smaakt toch heerlijk zoet. De smaak heeft ook veel weg van appeltaart. Daarnaast zitten voldoende vezels en vitamines in dit ontbijt. De basis van het recept is haver
mout. Haver
mout komt oorspronkelijk van de plant haver (Avena Sativa) en wordt al lange jaren geteeld in Nederland. De haver werd voordat deze gebruikt werd in Nederland jaren geteeld in Zuidoost-Europa en Azië. Er zijn verschillende soorten haver maar we kennen vooral de havervlokken die je kunt eten en gebruiken voor in de keuken.*

Het ontbijt kun je het beste één dag van te voren klaarmaken.

Neem de pot met afsluitbare deksel en doe als eerste de haver
mout in de pot en daarna de yoghurt.

Voeg als derde de appelmoes en als vierde de rozijnen toe.

Voeg daarna de amandelmelk toe.

Voeg voor extra smaak de honing toe en strooi als laatste de kaneel op de top.

Sluit de pot goed af met de deksel en zet hem in de koelkast.

De volgende ochtend kun je het ontbijt meenemen (let goed op dat de deksel van de beker goed dicht zit, want dat voorkomt lekken; neem ook een lepel mee van huis).

Hemelse appel-kaneel buns.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AppelenRoes.be

Ingrediënten

Voor het deeg:

320 g bloem
50 g boter, ongezoute, op kamertemperatuur
1 ei
7 g gist, droge (1 zk)
120 ml melk, volle
50 g suiker
¼ tl zout

Voor de vulling:

2 appels
40 g boter, ongezoute, op kamertemperatuur
1 el kaneel
50 g suiker, bruine (lichte of donkere)

Voor de topping:

De gezoute karamel:

16 g boter
25 ml room
50 g suiker
1,5 el water
¼ tl zout, zee-

Overige ingrediënten:

60 g bloedsuiker
¼ tl vanille extract
1½ el melk

Bereiding.

In de categorie 'zoete zonden' heeft dit recept voor appel-kaneel buns absoluut zijn plaats verdiend. Het maken ervan kan tellen als een volwaardige dagactiviteit, maar geloof me, als je ze hebt geproefd, was het de kostbare uren meer dan waard. De appel-kaneel buns kun je lauw eten, maar ik prefereerde eerder de afgekoelde versie. Welke versie jij ook kiest, na het proeven van deze appel-kaneel buns kijk je al uit naar de volgende zondagbakdag om deze lekkernij terug op tafel te toveren.

Maak het deeg:

Warm de melk op tot ze lauw is (ongeveer 35°C) en giet het over in een grote mengkom.

Meng met een garde de suiker en de gist door de melk.

Bedek de kom met een handdoek en laat hem 10 min. staan.

Snij de boter in stukjes en meng die samen met het ei en het zout door de melk (de boter zal niet volledig oplossen, maar dat is geen probleem). Voeg geleidelijk de bloem aan het mengsel toe.

Na een tijdje zal het deeg te zwaar worden om met de garde te mengen, ga dan verder met een deeghaak of met je handen.

Meng, als alles goed is gemengd, het deeg nog zo'n 5 minuten door.

Rijzen van het deeg:

Leg het deeg op een licht bestoven werkblad, vorm het tot een bal en doe het in een licht ingevette kom.

Bedek het deeg met een vochtige handdoek en zet het op een warme plaats tot het deeg ongeveer verdubbeld is (ca. 2 uur).

(Zo deed ik het: vul een afwasbak zo'n 10 cm met heet water en zet de kom deeg daarin.

Door de warmte zal het deeg sneller rijzen.)

Vullen van de buns:

Vet een ovenschotel van zo'n 27 x 18 cm in met wat boter.

Leg het gerezen deeg op een met bloem bestoven werkblad.

Druk het met je handen uit elkaar tot een rechthoek van zo'n 30 x 40 cm. Als het deeg te hard plakt, bestuif dan ook de bovenzijde met wat bloem.

Smeer de zachte boter over het deeg.

Zet evt. de boter heel kort in de microgolf/magnetron om zachter te worden.

Meng in een kleine kom de bruine suiker en kaneel en verdeel het gelijkmatig over het deeg.

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

Schil de appels, verwijder het klokhuis, snijd ze in kleine stukjes en verdeel die over het deeg. Duw de stukjes appel lichtjes in het deeg, zodat het rollen gemakkelijker gaat. Rol het deeg op tot een rol van 40 cm. Snijd die in 12 gelijke rolletjes en schik ze in de ovenschotel. Dek de rolletjes opnieuw af met een vochtige handdoek en laat ze 1 uur rijzen.

Bakken van de buns:

Verwarm de oven voor op 185°C.
Bak de appel-kaneel buns ongeveer 25 min. tot ze goudbruin zijn.
Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Afwerking met de topping:

Voor de topping starten we met gezouten karamel.
Giet de suiker en het water in een klein pannetje en zet het op een middelhoog vuur. Wacht tot al het water verdwenen is. Zodra dit gebeurt, zal de gesmolten suiker mooi goudbruin kleuren.
Haal vervolgens het pannetje van het vuur. Meng de boter door de karamel.
Voeg ook de room en het zeezout toe en laat het afkoelen.
Meng de bloedsuiker, de melk en de vanille door elkaar.
Voeg vervolgens 1½ el van de gezoute karamel toe.
Besprenkel de buns met de topping.

Tips:

- Je kunt de buns warm of koud eten.
- Koel bewaard, blijven ze tot 5 dagen goed.

Knoflook-appelclafoutis.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

3 appels, geschild, in partjes
125 g bloem
½ citroen, rasp en sap van
4 eieren
3 tn knoflook, gepeld, in dunne plakjes
1 el maizena
125 ml melk
1 tk rozemarijn, gerist
75 g suiker, basterd-, lichtbruine
- suiker, poeder-, om te bestuiven
- zout

Bereiding.

Schep de knoflook met de appelpartjes, citroenrasp, -sap en de rozemarijn door elkaar en verdeel dit over de ovenschaal.

Splits 2 eieren en klop de eiwitten met 1 snf zout tot stijve pieken.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Klop de eidooiers met de rest van de eieren in een kom met de basterdsuiker romig.

Zeef de bloem en maizena erboven en klop die erdoor.

Giet dan al kloppend de melk erbij tot een glad beslag.

Spatel de stijfgeslagen eiwitten rustig door het beslag en giet het beslag over de vulling in de ovenschaal.

Bak de clafoutis in het midden van de oven in ca. 40 min. gaar en goudbruin.

Bestuif het gebak met poedersuiker en serveer het bij voorkeur lauwwarm.

Bereidingstijd: 30-40 min.

Grill-/oventijd: 40 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 335

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 56 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 0,2 g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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 (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
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
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
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)
scht	Scheut
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)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24