



*Ruud 's Kookboek*



***Tussendoortjes 2***



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.....	3
Bowl met aardbeien en gember. ....	6
Brietoastjes met vijgenjam.....	7
Hot rum toddy. ....	8
Kruidnoten arretjescake. ....	9
Mummie pizza's (airfryer). ....	10
Pindakaas kaneel hummus. ....	11
Soepie in een floepie. ....	12
Spanish coffee 43. ....	13
Speculaas-banaan pancakes. ....	14
Speculaas-cookie-dip.....	15
Speculaasshake met banaan.....	16
The perfect storm. ....	17
Tortillachips met guacamole.....	18

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
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
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	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

## Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.



**Menugang:** Hapje,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TanteFranny.nl

### Ingrediënten

1 ei, om te bestrijken  
250 g kaas, schapen-,  
milde, in schijven  
20 olijven (Kalamata)  
- peper, versgemalen  
1 rl Tante Fanny Vers  
Bladerdeeg  
2 uien, rode, kleine, in  
ringen  
- zout

### Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg op het meegerolde bakpapier direct af op de bakplaat.

Snijdt rechthoeken van 10x12 cm. uit het deeg. Prik met een vork in het midden van het bladerdeeg gaatjes (hierdoor blijft het deeg in het midden laag).

Bestrijk het deeg met het losgeklopt ei. Leg de schijven schapenkaas op het bladerdeeg.

Leg daarna de uienringen en de olijven op het deeg.

Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het in ca. 18 min. goudbruin.

### Tips:

Houdt 2 cm van de rand vrij, zodat de rand mooi omhoog komt.

Als alternatief voor de Kalamata olijven kunnen groene ontpitte olijven worden gebruikt.

**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

## Bowl met aardbeien en gember.



**Menugang:** Drank,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl,  
Weight Watchers

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
½ citroen  
5 bld citroenmelisse  
20 g gember  
800 ml Ginger ale (type  
Canada Dry)  
2 kol honing  
400 ml water, mineraal-

### Bereiding.

Was de aardbeien en snijd ze in vieren.  
Schil de gember en hak die fijn.  
Pers de citroen uit.  
Meng de aardbeien met de gember, de honing  
en het citroensap en laat het geheel ca. 30 min.  
marineren.  
Schenk er de Ginger ale en het mineraalwater  
bij.  
Serveer de bowl goed gekoeld en gegarneerd  
met citroenmelisse.

### Tip:

Bowl met een twist: Vervang de Ginger ale door  
500 ml droge, mousserende wijn, gebruik 700  
ml mineraalwater en laat het citroensap weg.

**Bereidingstijd:** 10 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

## Brietoastjes met vijgenjam.



**Menugang:** Hapje,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Coöp, Dekamarkt

### Ingrediënten

12 pl brie  
12 tl jam, vijgen-  
12 noten, pecan-,  
geroosterd  
12 toastjes

**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.

Beleg de toastjes met de brie.  
Bestrijk de brie met vijgenjam.  
Garneer de toastjes met een pecannoot.

### Tip:

Vervang de vijgenjam eens door abrikozenjam.

## Hot rum toddy.



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

### Ingrediënten

200 ml Bacardí Añejo  
Cuatro  
1 citroen  
3 el honing, vloeibare

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 137  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 17 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.

Breng in een steelpan 400 ml water aan de kook.  
Snijd de citroen in 4 partjes.  
Neem de pan van het vuur en voeg de rum toe.  
Verwarm de cocktail nog 1 min. op een laag vuur.  
Voeg de honing toe en roer het geheel goed door elkaar.  
Schenk de cocktail in 4 hittebestendige (thee)glazen en garneer ze met een partje citroen.

### Tip:

Vervang de honing eens door gembersiroop en garneer de cocktails met een schijfje verse gember.





## Kruidnoten arretjescake.



**Menugang:** Gebak, nagerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2019

### Ingrediënten

200 g boter, room-, ongezoeten  
5 el cacao poeder  
2 eieren, middelgrote  
250 g kruidnoten  
100 g kruidnoten, chocolade-  
200 g suiker, basterd-, witte  
1 mp zout

- bakpapier  
- cakeblik (25 x 10 cm)  
- deegroller  
- handmixer

### Bereiding.

Smelt de boter al roerend op een laag vuur in een steelpan.  
Zet het vuur uit zodra de boter gesmolten is. Doe ondertussen de eieren met de suiker in een kom en mix ze in 3 min. luchtig met een handmixer.  
Voeg de cacao poeder en het zout toe en roer het goed door.  
Schenk al roerend met een houten lepel de gesmolten boter bij het cacao mengsel.  
Roer tot een egaal mengsel is ontstaan.  
Doe de kruidnoten in een zip-lockzakje of schone theedoek.  
Verkruimel ze met een deegroller tot een mix van fijne en grove stukken.  
Meng de kruimels door het chocolademengsel.  
Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed cakeblik en strijk het glad.  
Verdeel de chocoladekruidnoten in rijtjes erover.  
Laat het minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 4 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 345  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 38 g  
**w/v suikers:** 27 g  
**Natrium:** 200 mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Mummie pizza's (airfryer).



**Menugang:** Tussendoortje, -gerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 pl kaas  
1 pt olijven, groene, met piment  
8 pitabroodjes (of poffertjes)  
- saus, tomaten-

**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.

Koop pitabroodjes als je grote mummies wil maken of gebruik poffertjes als je kleine wil maken.

Besmeer deze met wat tomatensaus.

Leg daar kruislings dunne reepjes kaas op.

Snijd de olijven in dunne ringen.

Leg deze op het broodje als ogen.

Bak ze af in de Airfryer (200°C-5 min.).

## Pindakaas kaneel hummus.



**Menugang:** Bij-,  
nagerecht, hapje,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Silphy's Kitchen

### Ingrediënten

1 bl erwten, kikker-  
2-3 el kaas, pinda-  
½ tl kaneel  
(- melk, kokos-)  
2-4 el siroop, ahorn-

**Bereidingstijd:** 10 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.

Giet de kikkererwten af en spoel ze goed onder de koude kraan.  
Voeg alle ingrediënten toe aan je blender en laat hem draaien.  
Afhankelijk van jouw type blender ben je met een minuutje klaar.  
Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als je het niet smeug genoeg vindt.

*Als jouw blender geen dikke substanties aankan, dan is het ook mogelijk om een keukenmachine of staafmixer te gebruiken. Je hebt dan wel meer tijd nodig om dezelfde romige structuur te krijgen.*

### Tip:

Gebruik de hummus als dip voor fruit of bleekselderij, smeer het op een boterham of toastje of voeg een flinke lepel toe aan je 'overnight oats'.

## Soepie in een floepie.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Knorr

### Ingrediënten

1 zk Knorr Drinkbouillon  
Tomaat  
175 ml water, kokend

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 23  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 4 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.

Schenk het kokende water bij het zakje Drinkbouillon Tomaat en roer even. En klaar is uw ....

### Tips:

- **Geknipt:** Roer 1 el fijngeknipte bieslook of basilicum (vers of diepvries) door de soep.
- **Gekipt:** Eet voor een calorie-arme maaltijd bij de bouillon een salade met kip.
- **Geflipt:** Roer 1 el sherry door de bouillon.

## Spanish coffee 43.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2020-03**

---

### Ingrediënten

¼ tl kaneel  
500 ml koffie, versgezette  
200 ml Licor 43  
125 ml room, slag-  
1 tl suiker, kristal-, fijne  
  
4 hittebestendige glazen

---

### Bereiding.

Doe de slagroom en de suiker in een kom en klop het met een garde lobbig.  
Schenk in de 4 hittebestendige glazen elk 50 ml Licor 43 en schenk er 125 ml hete koffie bij.  
Scheep de lobbige slagroom op de koffie, bestrooi die met een beetje kaneel en serveer de koffie direct.

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 257**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 17 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 11 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Speculaas-banaan pancakes.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht, snack,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in  
plakjes  
ca. 50 g boter  
2 eieren  
1 tl kruiden, koek-  
300 g meel, bak-,  
zelfrijzend bak  
250 ml melk, karne-  
150 ml siroop, ahorn-  
100 g speculaasjes

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 745  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 124 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 11 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,5 g

### Bereiding.

Pureer 2 bananen met de speculaas, de eieren en de karnemelk met de staafmixer glad. Giet dit mengsel bij het bakmeel en roer het snel tot een glad beslag. Verhit steeds een beetje boter in een grote koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan. Leg er direct een paar plakjes banaan op. Keer de pancakes om zodra de randen gaar zijn en bak ze aan beide kanten goudbruin. Voeg steeds weer een beetje boter toe zodat de pancakes niet aan de pan plakken. Houd de gebakken pancakes warm onder aluminiumfolie. Verhit intussen op een lage stand de rest van de boter met de ahornsiroop en speculaaskruiden tot de boter is gesmolten. Leg per bord 3 pancakes op een stapeltje en giet de saus erover.

### Tips:

- Vervang de ahornsiroop in deze pancakes eens door pannenkoekenstroop.
- Deze pancakes smaken ook heerlijk als dessert. Serveer ze dan met geklopte slagroom of een bolletje roomijs.

## Speculaas-cookie-dip.



**Menugang: Lunch-  
gerecht, tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: DekaMarkt**

### Ingrediënten

100 g boter, zacht  
½ tl gemberpoeder  
(djahé)  
200 g kaas, room-  
½ tl kardemompoeder  
100 g speculaasjes,  
verkruid  
75 g suiker, basterd-,  
lichtbruine

### Voor de garnering:

ca. 1 el chocolade, puur,  
geraspt  
2 speculaasjes,  
verkruid

### Bereiding.

Roer de roomkaas glad met de boter, de kardemom, de gember en de basterdsuiker. Roer er 100 g verkruidde speculaasjes door. Schep de dip in een kom en bestrooi die met verkruidde speculaasjes en evt. wat geraspte pure chocolade. Serveer de dip met speculaasjes of smeer het op (geroosterd) brood.

**Bereidingstijd: 15 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**

## Speculaasshake met banaan.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Coop

### Ingrediënten

2 bananen, grote, in plakjes  
2 bol ijs, vanille-  
400 ml melk  
125 g speculaasjes, verkruimeld  
4 speculaasjes  
25 g suiker, basterd-, bruine

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 495  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 52 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 29 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 20 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer de banaan in een blender of keukenmachine.  
Voeg het ijs, de basterdsuiker, de verkruimelde speculaasjes en de melk toe en mix het tot een gladde shake.  
Giet de shake in 4 glazen en serveer ze met speculaasjes.

### Tips:

Vervang de melk eens door kokosmelk.  
Vervang de basterdsuiker eens door honing of 1 el gembersnippers op siroop.  
Voeg eens een scheutje rum of whisky toe aan de shake.



## The perfect storm.



**Menugang:** Drinkrecept,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Hallo slijterij,  
Jumbo, Liquor.com

### Ingrediënten

400 g ijsblokjes  
600 ml ginger beer  
½ limoen  
200 ml The Kraken  
Original Rum

4 glazen

### Bereiding.

Verdeel de ijsblokjes over 4 glazen.  
Schenk in elk glas 50 ml rum en 150 ml ginger  
beer.  
Snijd de halve limoen in 4 partjes en garneer er  
de drankjes mee.



The Kraken  
Original Rum

**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

## Tortillichips met guacamole.



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

### Ingrediënten

**2 avocado's, rijpe**  
**1 snf (chili)peper**  
**1 snf komijn, gemalen**  
**1 el limoensap**  
**1 el olie, zonnebloem-**  
**3 el room, zure**  
**3 tortilla's, naturel**  
**1 snf zout**

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 334**  
**Eiwit: 4 g**  
**Koolhydraten: 19 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: 163 mg**  
**Vet: 26 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Prak het vruchtvlees van de rijpe avocado's met een vork fijn en meng er de zure room, limoensap, (chili)peper naar smaak en eventueel zout door.

Snijdt de tortilla's in puntjes en bak ze in een koekenpan met zonnebloemolie aan beide kanten goudbruin en krokant.

Bestrooi de tortillichips met gemalen komijn en eventueel zout en serveer met de guacamole.

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24