



*Ruuds kookboek*



*Mangorecepten*



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Bagels met mangosalade, boerenham en ei. ....	5
Basilicum-mango drank (zandloperdieet).....	6
Broodje ijs met mango. ....	7
Fruit uit de wok.....	8
Gegratineerde appel-mangoterrine.....	9
Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten. ....	10
Kokosflensjes met mango. ....	11
Kreeft-mangosalade. ....	12
Mango in serehsiroop.....	13
Mango met rauwe ham.....	14
Mango-frozen yoghurt.....	15
Mangosaus.....	16
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.....	17
Tropische yoghurtshake. ....	18
Zoete mangobollen.....	19

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Voile eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

## Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



**Menugang:**  
**Brunchgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

4 bagels  
1 el citroenschil, geraspt  
3 eieren, hardgekookt,  
in partjes  
100 g ham, boeren-,  
luchtgedroogde  
1 mango, verse, in  
piepkleine blokjes  
1 el mayonaise  
- peper  
2 el peterselie,  
fijnggehakt  
- sla  
1 ui, bos-, in dunne  
ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte  
citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat  
zout en wat peper.  
Halveer de bagels overlangs.  
Rooster de bagels op de snijkanten in een hete  
grillpan.  
Leg een halve bagel op een bord.  
Leg op iedere bagel een blaadje sla.  
Schep in het midden van ieder blaadje een  
bergje mangosalade.  
Drapeer hierover een plakje boerenham.  
Leg hierop een paar partjes ei.  
Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

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

## Basilicum-mango drank (zandloperdieet).



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.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Spoel de mango onder de kraan af.  
Snijd 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.



## Broodje ijs met mango.



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

### Ingrediënten

4 broodjes, melk-  
4 bol ijs,  
aardbeienschep-  
4 bol ijs, vanille-  
passievruchtroom-  
½ mango, rijpe  
- suiker, poeder  
(- evt. ijswaaiers,  
gesuikerde)

### Bereiding.

Warm de broodjes op in de oven.  
Snijd de broodjes horizontaal open maar niet helemaal door.  
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit in schijfjes.  
Verdeel de mango over de broodjes.  
Scheep de bolletjes ijs in de broodjes.  
Steek eventueel de ijswaaiers in het ijs.  
Bestrooi de broodjes met poedersuiker en leg elk broodje in een servet.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 289  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 46 g  
**Suiker:** 31 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 6 g  
**Vezels:** 2 g  
**Zout:** 0,5 g

## Fruit uit de wok.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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



## Gegratineerde appel-mangoterrine.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

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

## Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten.



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

### Ingrediënten

**4 el chilisaus, sweet**  
**250 g kipfilet, gerookte,**  
**in stukjes**  
**1 mango, rijpe, geschild,**  
**ontpit en in stukjes**  
**- olie, wok-**  
**50 g pecannoten,**  
**ongezouten, grof gehakt**  
**275 g rijst, meergranen-**  
**600 g spruitjes**  
**2 uien, rode, in reepjes**

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Kook de spruitjes in ruim kokend water met wat zout 8 min.  
Giet de spruitjes af.  
Verhit een wok.  
Doe de wokolie in de wok.  
Roerbak de ui met de spruitjes 3 min.  
Voeg de kip en mango toe aan de spruitjes.  
Roerbak de kip en mango 1 min. mee.  
Voeg de sweet chilisaus toe.  
Verdeel het wokgerecht over vier borden.  
Bestrooi de borden met de gehakte noten.  
Serveer de rijst bij het gerecht.

**Bereidingstijd: 15-20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 611**  
**Eiwit: 24 g**  
**Koolhydraten: 77 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 23 g**  
**Verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Kokosflensjes met mango.



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

### Ingrediënten

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

### Vorbereiding.

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

### Bereiding.

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

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

## Kreeft-mangosalade.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Hoogvliet**

### Ingrediënten

1 avocado  
2 kreeften, gekookte à  
375 g  
3 limoenen  
1 mango, rijpe  
4 el olie, extra vierge  
- peper  
- sla, gemengde  
200 g suiker, kristal-  
2 uitjes, bos-  
- zout

### Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.  
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.  
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.  
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.  
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.  
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.  
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.  
Serveer hierop de kreeftensalade.  
Garneer met enkele ringetjes bosui.

### Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

### Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

**Bereidingstijd: 20 min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 194**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 62 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 22 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Mango in serehsiroop.



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

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

## Mango met rauwe ham.



**Menugang:**  
**Hapje/voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud's kookboek**

---

### Ingrediënten

**1 mango, rijpe, verse**  
**200 g ham, rauwe**

---

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

---

### Bereiding.

Schil de mango.  
Snijd de mango in lange repen.  
Vouw er een plak rauwe ham om.  
Zet de rauwe ham vast met een houten cocktailprikker.  
Zet de mango voor het serveren koel weg.

## Mango-frozen yoghurt.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Schil de mango.

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

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

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



## Mangosaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud's kookschrift

### Ingrediënten

2 el honing, vloeibare  
½ mango  
½ dl room fris (20%  
vet)

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

### Bereiding.

Snijd 2 mooie partjes van de mango.  
Snijd de rest van de mango in stukjes.  
Pureer de mangostukjes met behulp van een  
staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en  
zeef.

Roer de room fris door de mangopuree.  
Garneer de mangosaus met de honing en  
mangopartjes.

### Tip:

Lekker bij de BBQ.

## Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



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

### Ingrediënten

2 avocado's  
4 broodjes, tijger-  
1 ei  
300 g garnalen, wok-  
1 komkommer  
15 g koriander  
1 limoen  
1 mango  
- olie, olijf-  
40 g paneermeel  
1 peper, rode  
300 g zalmfilet, verse  
- zout

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

### Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

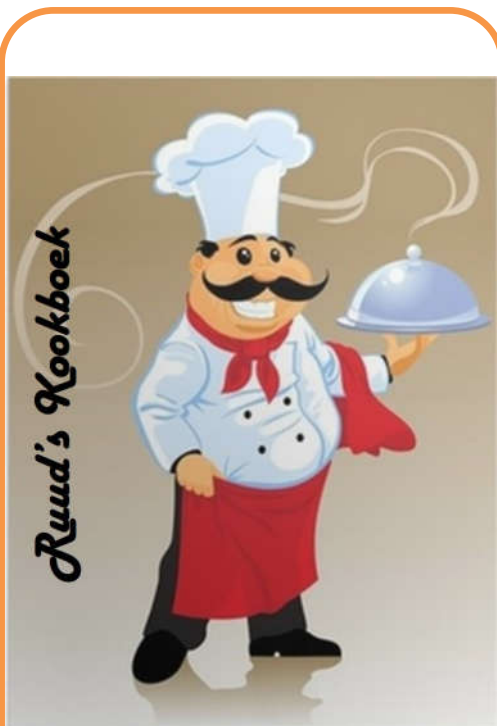
Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

## Tropische yoghurtshake.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slink**  
Bron: Plus Magazine

### Ingrediënten

1 banaan, rijpe  
1 mango, rijpe  
1 sinaasappel, sap van  
1 l yoghurt

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

### Bereiding.

Hak het mango- en bananenvruchtvlees fijn.  
Blend alle ingrediënten schuimig.  
Giet de shake in glazen  
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-  
appelschijf en parasolletje.

## Zoete mangobollen.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*\*  
~~Snel / Snelk~~  
Bron: Carta

### Ingrediënten

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

### Vorbereiding.

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

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

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

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

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

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

### Bereiding.

Verhit olie in een frituurpan tot 175°C.

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

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

Bak zo 4 à 5 bollen tegelijkertijd.

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

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

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

### Tips:

Serveer de zoete mangobollen warm.

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

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

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>