



Ruuds kookboek



Kruidenrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Algemeen kruidenmengsel.	5
Bbq-rub.	6
Cajunkruiden.	7
Garam masala.	8
Italiaans kruidenmengsel.	9
Kruidig pepermengsel.	10
Mexicaans kruidenmengsel.	11
Patékruiden.	12
Râs al hânout - ras el hanout.	13
Sambal katjang.	14
Sambal oelek I.	15
Sambal tomaat.	16
Speculaaskruiden I.	17
Speculaaskruiden II.	18
Speculaaskruiden III.	19
Speculaaskruiden IV - mild.	20
Speculaaskruiden V - scherp.	21
Aardappelpuree met cajunkruiden.	22
Ei-taartje met groene kruiden.	23
Kruidenbotersaus.	24
Kruidenkworksaus.	25
Kruidenmosterd.	26

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel



Afkorting	Betekenis
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Algemeen kruidenmengsel.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tergooi

Ingrediënten

1 tl ketoembar, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl nootmuskaat
1 el paprikapoeder
1 tl peper, gemalen
1 tl uienpoeder

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Bbq-rub.



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

Ingrediënten

1 el knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, versgemalen
3 el suiker, basterd-,
bruine
1 el uienpoeder
1 el zout, (zee)-

- chilipoeder, naar
smaak

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

Bereiding.

Meng de ingrediënten in een bakje.
Je kunt er wat chilipoeder aan toevoegen als je houdt van pittig.

Tip:

Wrijf het vlees tevoren in met de Bbq-rub, zodat het in het vlees kan intrekken. De rub die je overhoudt, kun je een tijd bewaren.

Cajunkruiden.



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

Ingrediënten

1 el basilicumblaadjes, gedroogde
1 el oreganoblaadjes, gedroogde
1 el paprikapoeder
1 tl piment, gemalen
2 tl tijm, gedroogde
2 tl zout

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

Bereiding.

Vermeng alle ingrediënten goed door elkaar. Bewaar de mix in een goed afgesloten pot. Gebruik deze mix voor alle soorten vlees 30 min. voor de grill heet is.

Garam masala.



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

Ingrediënten

1 kaneelstokje
1½ tl kardemomzaadjes
2 tl karwijzaadjes
2 el komijnzaadjes
2 el korianderzaadjes
2 tl kruidnagels
½ nootmuskaatbol,
fijngeraspte
1 el peperkorrels,
zwarte

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

Bereiding.

De garam masala, een beroemd kruidenmengsel in de Indiase keuken, verschilt van streek tot streek en van gerecht tot gerecht. Kerriepoeder, zoals wij dat kennen, wordt alleen gemaakt voor de export.

Rooster alle kruiden al roerend 2 min. in een droge koekenpan en maal ze in een blender of koffiemolen fijn.

Deze garam masala is ca. 2 mnd. houdbaar.

Tips:

Je kunt alle kruiden ook in poedervorm gebruiken. Door te 'spelen' met de ingrediënten kan de smaak van de garam masala steeds wisselen. Het mengsel wordt geler door toevoeging van kurkuma of saffraan. Met gedroogde rode pepertjes kan het scherper worden gemaakt. Door de garam masala met olie smeug te maken, krijgt u 'curry-pasta's'. Het kruidenmengsel is dan ook als marinade voor vlees of kip te gebruiken.

Italiaans kruidenmengsel.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tergooi

Ingrediënten

¼ tl basilicum
½ tl knoflookpoeder
1 tl oregano
½ tl peterselie,
gedroogde
½ tl uienpoeder

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Kruidig pepermengsel.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tergooi

Ingrediënten

½ tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
3 el peper, gemalen
1 tl tijm, gemalen
½ tl uienpoeder

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Mexicaans kruidenmengsel.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tergooi

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl djinten
½ tl paprikapoeder
½ tl pepertjes, rode,
gedroogde,
fijngestampte
¼ tl knoflookpoeder
¼ tl uienpoeder

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Patékruiden.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Benito Plasschaert
- Pate's en terrines

Ingrediënten

50 g foeliepoeder
50 g gemberpoeder
5 g kardemonpoeder
10 g knoflookpoeder
10 g laurierpoeder
100 g majoraamblaadjes
200 g peper, witte
5 g tijmpoeder

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

Bereiding.

Meng de kruiden met een houten spatel in een pot of laat ze kort in de mixer draaien tot ze goed vermengd zijn.
Bewaar ze altijd in een hermetisch sluitende, blikken doos, zodat ze niet aan lucht of licht blootgesteld worden, waardoor ze geur of kleur zouden verliezen.

Tip:

Gebruik van dit mengsel 3 à 5 gram per kilogram vlees en voeg eventueel per soort paté wat extra van 1 of andere specerij toe.

Râs al hânout - ras el hanout.



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

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 tl kaneel, gemalen
¼ tl kardemomzaad
1 tl komijnzaad
1 tl korianderzaad
4 kruidnagels
¼ tl kurkuma, gemalen
¼ tl nootmuskaat,
geraspte
¼ tl paprikapoeder
1 ¼ tl peperkorrels,
zwarte
¼ tl piment, gemalen
¼ tl zout

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

Bereiding.

Ras el hanout is een typisch Marokkaanse kruidenmengeling en het betekent letterlijk "het beste van de winkel".

Het mengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten, maar soms worden er wel 50 in verwerkt.

Het wordt vooral in de Marokkaanse keuken gebruikt en is te verkrijgen in Marokkaanse winkels.

Ras el hanout is lekker bij stoofpotjes, gevogelte, vlees, wild, rijst en couscous.

Maak alles fijn in een vijzel en meng goed door elkaar.

Sambal katjang.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

4 el asemwater
1 cm gemberwortel
3 tn knoflook,
fijngesneden
8 lomboks, rode,
fijngesneden
3 el olie
500 g pinda's,
fijngestampt
3 dl santen, dikke
4 sjalotjes,
fijngesneden
2 tl suiker, bruine
basterd-
2 tl trassi
- zout

Bereiding.

Fruit de fijngestampte kruiden in de olie.
Voeg, op een laag vuur, de santen toevoegen,
terwijl het mengsel wordt doorgeroerd.
Voeg, als de santen volledig is opgenomen, de
pinda's en het zout toe.
Zet het vuur hoger.
Bak de massa door tot de olie eruit komt.
Haal de pan van het vuur.
Roer de asempap erdoor.

Tip:

Lekker bij saté ayam, petjel en gado-gado met
witte rijst.

*Sambal katjang: milde sambal, gemaakt
van pinda's (katjang is pinda).*

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

Sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl zout

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

Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Sambal tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
1 tl zout

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

Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Meng de tomatenpuree door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Speculaaskruiden I.



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

Ingrediënten

20 g kaneel
1 snf kardemompoeder
5 g kruidnagelen,
gemalen
10 g nootmuskaat,
geraspte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).

Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden II.



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

Ingrediënten

10 g foelie, gemalen
30 g kaneel
10 g kruidnagelen,
gemalen
10 g nootmuskaat,
geraspte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).

Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden III.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Democrazy.nl

Ingrediënten

5 g anijszaad
30 g kaneel
5 g korianderzaad
10 g kruidnagelpoeder
10 g nootmuskaat
5 g peper, witte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).

Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden IV - mild.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Democrazy.nl

Ingrediënten

1 g gemberpoeder
15 g kaneel
½ g kardemom
2 g kruidnagelen,
gemalen
2 g nootmuskaat,
gemalen
1 g peper, witte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).

Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden V - scherp.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Democrazy.nl

Ingrediënten

1 g gemberpoeder
15 g kaneel
½ g kardemom
2 g kruidnagelen,
gemalen
2 g nootmuskaat,
gemalen
1 g peper, witte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).

Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Aardappelpuree met cajunkruiden.



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

Ingrediënten

4 aardappelen,
middelgrote, oude
40 g boter
½ tl cajunkruiden
60 g melk
1 paprika, rode, kleine,
in dunne plakken
geroosterd
1 tl suiker, bruine
1 tl tijm, verse,
fijngehakte

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Kook of stoom de aardappelen in een pan of de magnetron gaar.
Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.
Voeg de boter, melk en suiker toe aan de aardappelen.
Klop de puree tot dat de boter is gesmolten.
Voeg de paprika, kruiden en tijm toe aan de aardappelpuree.
Meng alles goed door elkaar.

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

Ei-taartje met groene kruiden.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Aldi

Ingrediënten

- basilicumblaadjes,
verse
4 el bieslook, fijngeknipt
6 pl bladerdeeg,
roomboter-
- boter (om in te vetten)
6 eieren
100 g kaas, oude,
geraspt
- peper
6 el slagroom
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de holtes van een muffinvorm (met 6 holtes) in met wat boter.
Bekleed de holtes van een muffinvorm met een plakje bladerdeeg (het deeg mag rommelig boven de holtes uitsteken).
Breek boven elk deegbakje een ei.
Strooi de bieslook met wat peper en zout over de eieren.
Verdeel de slagroom over de eieren.
Verdeel de kaas over de slagroom.
Bak de taartjes in de oven in 15-20 min. knapperig en gaar.
Laat de taartjes uit de oven iets afkoelen.
Neem de taartjes uit de vorm.
Zet de taartjes op borden.
Garneer ze met verse basilicum.

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

Kruidenbotersaus.



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

Ingrediënten

1 sch azijn, sherry-
100 g boter, zachte
1/2 citroen
40 g kaas, oude
1 tn knoflook
- peper
1 1/2 bs peterselie
1/4 l room
- zout

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

Bereiding.

Hak de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de 1/2 van de boter, citroensap, knoflook, peper en zout goed door elkaar.
Zet deze kruidenboter apart.
Rasp de kaas.
Roer de kaas door de room.
Breng de room al roerend aan de kook.
Haal de room van het vuur als er belletjes opkomen.
Roer dan de kruidenboter door de roomkaas.

Kruidenkwarksaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

2 el citroensap
1 tn knoflook
4 el kruiden,
fijngesneden
(peterselie, kervel,
bieslook, dragon,
basilicum, etc.)
150 g kwark, magere
- peper, versgemalen
- peper, cayenne-
1 bk room, zure
1 sjalotje
1/8 l water
- Worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Roer de kwark met de melk en de zure room glad.
Pel het sjalotje.
Hak het sjalotje fijn.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Roer de kruiden, knoflook en sjalotje door de kwark.
Breng de saus op smaak met citroensap, (cayenne)peper, Worcestershiresaus en zout.

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

Kruidenmosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Hoeveelheid: 250 ml
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lucinda Jenkins

Ingrediënten

200 ml azijn, milde
(wijnazijn of witte azijn)
1 tl kurkuma (toko)
85 g mosterdzaadjes,
bruine of gele (toko).
1 tl peperkorrels,
geplette, zwarte
60 g suiker, basterd-,
bruine
1 tl zout

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine.
Laat de blender even draaien.
Voeg nu, terwijl de machine draait, lepel voor lepel de azijn toe.
Als het goed is heb je nu een grove pasta.
Je kunt de machine langer laten draaien voor een fijnere saus.
Laat het geheel 20 min. rusten.
Lepel de mosterd over in een schone, luchtdichte pot.
Zet de mosterdpot in de koelkast.
Laat de mosterd minimaal 2 weken onaangebroken.

Tip:

Week de mosterdzaadjes een nacht in (wijn)azijn, dan kun je ze makkelijker fijn malen.

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>