





Ruud 's Kookboek

Banaanrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Geflambeerde bananen.....	3
Pindakaas-banaan wafels.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Geflambeerde bananen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Podium

Ingrediënten

6 bananen, stevige
50 g boter
1 el citroensap
2 eieren, geklopte
2 gembernootjes
1½ tl kaneel
240 ml kirsch of rum
50 g meel, paneer-

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 gepelde bananen doormidden.
Meng de geklopte eieren met het citroensap.
Meng de fijngehakte nootjes gember en de kaneel goed door de paneermeel.
Dompel de stukken banaan eerst door het eimengsel en rol ze daarna door het paneermeel.
Bak de bananen ca. 10 min. aan beide zijden mooi bruin.
Doe ze in een warme, vuurvaste schaal/schotel of een speciale flambé-pan.
Giet de kirsch of rum erover, steek het aan en serveer de bananen direct.

Tip:

Lekker met vlees of rijst.

Pindakaas-banaan wafels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DeNotenshop.nl

Ingrediënten

50 g banaan
50 g chocoladedruppels,
puur
7,5 g olie, kokos-
2 el pindakaas
2 rijstwafels, volkoren

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 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.

Bekleed een bord met huishoudfolie.

Leg de rijstwafels op het bord.

Smelt de chocolade samen met de kokosolie in de magnetron of volgens de au-bain-marie methode.

Snijd de banaan in dunne plakjes.

Besmeer de rijstwafels met pindakaas en leg daarop de banaan plakjes.

Maak het af door de chocolade erover te verdelen.

Zet het bord zo'n 30-60 min. in de koelkast (totdat de chocolade hard geworden is). Snijd daarna de wafels door de helft (dan heb je 4 porties).

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
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	Theelepel
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)

