



Ryud 's Kookboek

Vlarecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Chocolade-vlaflip.....	3
Vlaflip met crumble van boerencake.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Chocolade-vlaflip.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Koken en eten in
Baambrugge

Ingrediënten

Voor de vanillevla:

200 ml melk, volle
50 ml room, slag-
1/2 vanillestokje
15 g suiker
10 g maïzena
1 eidooier
1 snf zout

Voor de chocoladevla:

200 ml melk, volle
50 ml room, slag-
1/2 vanillestokje
25 g suiker
15 g cacao poeder
10 g maïzena
1 eidooier

Voor de chocoladesaus:

100 ml room, slag-
80 g chocolade, pure,
fijngehakt

Bereiding.

Vanillevla:

Breng de melk en de slagroom tegen de kook aan. Snijd het vanillestokje open, schraap de merg eruit en roer het halve stokje en de merg door de melk. Laat dit 10 min. trekken op een laag vuur. Verwijder het vanillestokje. Klop ondertussen de eidooier met de maïzena, de suiker en een snufje zout. Roer een paar eetlepels hete melk erdoor en giet dit bij de rest van de hete melk. Laat het op een laag vuur in 1-2 min. binden. Schenk de vla in een schaalpje en dek dit af met plastic folie om een velletje tegen te gaan.

Chocoladevla:

Doe hetzelfde als bij de vanillevla, maar klop dan ook de cacao door de eidooier.

Chocoladesaus:

Verwarm de slagroom, neem de pan van het vuur en laat de chocolade er al roerend in smelten.

Serveren:

Neem 2 glazen en maak laagjes met de chocoladevla, de chocoladesaus en de vanillevla.

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

Vlaflip met crumble van boerencake.



Menugang: Nagerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

400 g bosvruchten
(diepvries)
200 g cake, boeren-
80 g chocolade, witte
20 g pistachenoten,
ongezouten
150 g suiker, gelei-
400 ml vla, vanille-
50 ml water
400 g yoghurt, volle,
milde

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2898

Energie kcal: 690

Eiwit: 12,9 g

Koolhydraten: 97,5 g

w/v suikers: 81,5 g

Natrium: - mg

Vet: 25,9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13,1 g

Vezels: 4,6 g

Groente: - g

Zout: 0,7 g

Bereiding.

Verhit een pan met het water, de diepvries bosvruchten en de geleisuiker en breng dit al roerend aan de kook.

Laat het 3 min. zachtjes inkoken.

Haal het van het vuur en mix het met behulp van een staafmixer tot een grove puree.

Giet het in een diep bord en laat het 30 min. afkoelen in de koelkast.

Hak ondertussen de pistachenoten grof en schaf de witte chocolade met een kaasschaaf.

Verkruimel de boerencake in kleine stukjes.

Verdeel $\frac{1}{2}$ van de boerencake en $\frac{1}{2}$ van de bosvruchtencompote over de glazen. Verdeel de vanillevla en yoghurt erover.

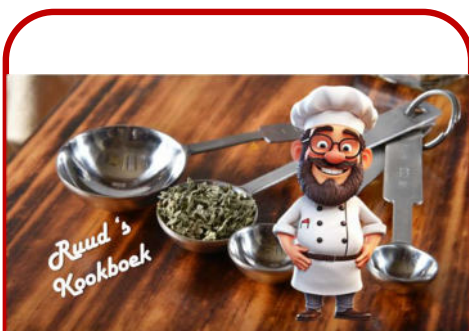
Verdeel de overige boerencake en bosvruchtencompote over de yoghurt, zodat er lagen ontstaan.

Garneer de vlaflip met de gehakte witte chocolade en pistachenoten.

Tip:

Maak van de rest van de boerencake een aardbeien semifreddo.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Blind Elephant
Stg. **E**xperience

..U ook???

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

7

Compressed by

