

# Inspiratie Rode bessen

*Back to School receptenboek*

# VOORWOORD

**Even voorstellen:** Wij zijn Nijs Franciene en Gerco van Zuilen, broers en zus! Berrybrothers is een echt familiebedrijf. Onze ouders zijn begonnen met het telen van zachtfruit in de Betuwe. Omdat de ambities groot waren voor de locatie in de Betuwe, zijn ze uitgeweken naar Roggel in Limburg. Daar hebben wij ruim 70 hectare aan velden voor de teelt van het lekkerste zachtfruit. Ons paradepaardje is de rode bes. Deze kun je vinden in de Albert Heijn winkels door heel het land. Wij zijn exclusieve leverancier van rode bessen bij de AH.



**Back to school!** Het einde van de zomervakantie betekent ook het einde van ons zachtfruit seizoen. Voor ons begint de vakantie eigenlijk 'nu' pas. Maar ook hierna mogen we, zoals vele, weer terug aan het werk. Om deze overstap iets gemakkelijker te maken, eten wij graag extra gezond! En dan heeft onze voorkeur natuurlijk recepten met ons lekkere zachtfruit. Dit receptenboekje staat hier gelukkig vol mee. Dus genoeg inspiratie om weer terug in het ritme te komen. En, het lekkerste tussendoortje, blijft natuurlijk zachtfruit vers uit het 'vuistje'!

*Groetjes, De Berrybrothers*



kwalitatief en duurzaam geteeld



04

## Gezond Ontbijten

Vegan Cake	6
Yoghurt Muffins	8



10

## On The Go

Rode bessen smoothie	12
Mueslirepen	14
Granola koeken	16



18

## Tussendoortjes

Poffertjes	20
Kip & Vega wraps	22
Rode bessen crumble	26

@berrybrothers.nl



/berrybrothers.nl



fans.berrybrothers.nl



BerrybrothersVideos



Berrybrothers



BerrybrothersNL







# Gezond Ontbijten

Is vroeg opstaan voor jou niet de standaard?  
Prep dan deze gezonde recepten om jouw  
dag rustig te starten.



# Vegan cake met rode bessen en kaneel

## Ingrediënten:

- 260 gram (glutenvrije) havermout\*
- 185 gram rode bessen
- 70 gram kokosbloesemsuiker
- 350 gram 100% appelmoes
- 125 ml havermelk
- 40 gram kokosolie
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels vanille extract
- 1,5 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel vers limoensap
- 1 theelepel baking soda
- 20 gram pecannoten
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- Snufje zout

\*Gebruik havermeel als je geen keukenmachine hebt.

## Keukenhulpjes:

- Keukenmachine
- Twee grote kommen
- Steelpannetje
- Cakeblik
- Bakpapier
- Zeef

1 cake

| 70 minuten

| Normaal


## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C hete lucht.
2. Smelt de kokosolie in een pannetje.
3. Doe de havermout in een keukenmachine en maal 2-3 minuten tot een fijn meel. Houd een zeef boven een grote kom en zeef het havermeel in de kom. Herhaal deze stap tot je alleen fijn meel overhoudt. Tip: je kunt ook havermeel gebruiken als je geen keukenmachine hebt.
4. Doe het havermeel, kokosbloesemsuiker, kaneel, zout en bakpoeder in een grote kom en roer door.
5. Doe de appelmoes, gesmolten kokosolie, havermelk en het vanille extract in een andere kom en roer door. Voeg daarna alles samen.
6. Doe het limoensap samen met de baking soda in een glas en roer door elkaar. Dit gaat bruisen. Roer dit daarna door het beslag.
7. Rijg de bessen van de takjes. Spoel ze af met water en dep voorzichtig droog. Roer 160 gram rode bessen met een grote lepel door het beslag.
8. Giet het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm en garneer de cake met de overgebleven rode bessen, pecannoten en het amandelschaafsel.
9. Bak de cake in 55 minuten gaar in de oven. Laat de cake minimaal 30 minuten afkoelen voordat je deze aansnijdt.

*Tip: varieer met verschillende soorten noten zoals paranoten, amandelen of walnoten!*



Dalí van Zonderzooi maakt geweldige recepten (met o.a. onze rode bessen). En gaat ook een stap verder. Ze helpt mensen gezond te leven én beter in het vel te zitten.

 @zonderzooi



# Yoghurt muffins met rode bessen

10 muffins

| 20 minuten

| Makkelijk

## Ingrediënten:

- 200 gram Rode Bessen
- 200 gram Bloem
- 2 eieren
- 60 milliliter Olijfolie
- 170 gram Honing
- 150 gram Griekse Yoghurt
- 8 gram Bakpoeder
- 1/2 tl. Vanille-extract
- 1 snufje Zout

## Keukenhulpjes:

- Oven
- Muffinvorm
- Bakvormpjes
- Mengkom
- Satéprikker



## Bereiding:

1. Zet de oven aan op 200 graden. Pak dan een muffinbakvorm en plaats hier 10 papieren bakvormpjes in.
2. Pak een grote mengkom en doe hier alle droge ingrediënten in. Meng de bloem, bakpoeder en zout, met elkaar. Voeg de Griekse yoghurt, eieren, honing, vanille-extract en olijfolie toe. Roer alles goed door elkaar tot een glad beslag.
3. Rits de rode besjes van de takjes en schep door het beslag.
4. Pak de muffinvorm en schep de bakjes vol met het beslag. Zet dan de muffins in de oven. Bak deze 12 tot 15 minuten mooi goudbruin. Check met een satéprikker of de muffins



gaan zijn. Wanneer je het stokje in de muffin steekt en deze er droog/schoon uit komt, dan zijn de muffins goed.

5. Laat de muffins eventjes afkoelen voordat je er lekker van kan gaan genieten.



De kokende zussen zijn drie zussen met een liefde voor eten, koken en bakken. Samen hebben ze de blog [dekokendezussen.nl](https://dekokendezussen.nl) Hier kun je de lekkerste recepten vinden met en zonder onze rode bessen. Ook kun je hier terecht voor blogs over reizen.



@dekokendezussen





# On the Go

Ben jij vaak onderweg? Dan zijn deze 'kruimelvrije' recepten perfect als tussendoortje. Van een lekkere mueslireep tot een frisse smoothie!





### Ingrediënten:

- 125 gram rode bessen
- 1 rijpe banaan
- 75 gram bloemkoolrijst
- 100 gram kwark/ yoghurt (kies je voor yoghurt, voeg dan 50 ml minder water toe).
- 20 gram havermout
- 200 ml water
- Optioneel: 1 el honing of agavesiroop

### Keukenhulpjes:

- Blender

*Tip: mix en match met verschillende soorten fruit voor afwisselende smaken!*

# Smoothie met rode bessen

1 smoothie |

5 minuten |

Makkelijk

### Bereiding:

1. Ris de rode bessen van de takjes.
2. Snijd de banaan in vier stukken.
3. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix in 1 minuut tot een gladde smoothie.
4. Garneer eventueel met een aantal rode besjes.



Deze heerlijke granola koeken met rode bessen zijn gemaakt door Linda van @snoepgezond! Haar recepten zijn altijd gezond én suikervrij; hierdoor kun je met een gerust hart blijven snoepen.

 @snoepgezond





Bekijk de video  
voor instructies



#### Ingrediënten:

- 150 gr walnoten
- 150 gr amandelen
- 75 gr havermout
- 250 gr (Medjoul) dadels
- 50 gr gedroogde cranberry
- 50 gr kokosolie
- 180 gr Pure chocolade
- 300 gr rode bessen
- 3 el geleisuiker

#### Keukenhulpjes:

- Bakpapier
- Hakmolen
- Ovenschaal 20x20

*Tip: maak het bakpapier een beetje nat. Op deze manier kun je het goed vormen in de schaal.*

# Mueslirepen met rode bessen

20 porties

| 30 minuten

| Makkelijk

#### Bereiding:

1. Maak de rode bessen jam door eerst alle bessen van het takje te rissen en af te spoelen. Voeg in een kleine koekenpan en voeg hierbij de geleisuiker. Laat dit op laag vuur pruttelen tot je een jam-achtige structuur hebt. Laat goed afkoelen.
2. Maak het muesli mengsel door de dadels, cranberry, kokosolie, havermout, walnoten en amandelen en hak tot een plakkerige consistentie.
3. Neem de ovenschaal en bekleed met het bakpapier. Verdeel de helft van het muesli mengsel in de ovenschaal. Voeg nu een laag van de afgekoelde rode bessen jam toe. Voeg de andere helft van het muesli mengsel toe en druk goed, maar voorzichtig aan.
4. Verwarm de chocolade au-bain-marie en voeg als laatste de chocolade er overheen. Laat minimaal 15 minuten afkoelen in de koelkast of tot de chocolade hard is.



#### Let's meet our Ambassador!

Jaimy van Jaimy's Kitchen is onze ambassadeur. Op haar website; [www.jaimyskitchen.nl](http://www.jaimyskitchen.nl) staan de lekkerste recepten die precies passen bij ieder seizoen! Verwacht dus veel rode bessen inspiratie van april tot december!



@jaimyskitchen.nl



# Rode bessen granola koeken

9 koeken

| 25 minuten

| Makkelijk

## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 170 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom de granola, havermout en bloem/eiwitpoeder. Spatel hier de bakpoeder doorheen.
3. Smelt de kokosolie en voeg dit samen met de honing en pindakaas toe aan de droge ingrediënten. Roer met een spatel zo goed mogelijk door.
4. Ris de rode bessen met een vork van het takje af. Voeg de rode bessen toe en kneed deze met je handen voorzichtig door het deeg. Let op: het deeg is redelijk plakkerig. Is het geheel veel te nat of plakkerig, voeg dan wat extra bloem of havermout toe.
5. Verdeel het deeg in 9 gelijke porties en rol elk deel tot een balletje en druk deze plat tot een koekje. Leg het koekje op de bakplaat en druk eventueel nog iets aan, zodat je een mooi rond koekje krijgt.
6. Schuif de bakplaat voor 15 minuten in de oven en bak de koekjes goudbruin.
7. Laat de koekjes afkoelen, voordat je ze in een afgesloten trommel bewaart.



Deze heerlijke granola koeken met rode bessen zijn gemaakt door Linda van @snoepgezond! Haar recepten zijn altijd gezond én suikervrij; hierdoor kun je met een gerust hart blijven snoepen.



@snoepgezond



## Ingrediënten:

- 50 gram granola
- 50 gram havermout
- 50 gram bloem/ eiwitpoeder
- 1 tl bakpoeder
- 2 el pindakaas
- 1,5 el honing/ agave/ zoetstof
- 35 gram kokosolie
- 50 gram rode bessen

## Keukenhulpjes:

- Oven
- Bakpapier
- Bakplaat
- Mengkom
- Satéprikker





# Tussendoortjes

Brainfood is good! Zorg tijdens het werken of op school goed voor jezelf. Pak af en toe een (gezond) tussendoortje. Wij verrassen je graag met een aantal lekkere mogelijkheden!





### Ingrediënten:

- 150 gr rode bessen
- 60 ml water
- 2 el suiker
- 1 snuf kaneel
- 1 tl maizena gemengd met 1 tl water
- 225 gr volkorenmeel
- 275 ml (amandel) melk
- 2 tl bakpoeder
- 2 eieren
- 1 snuf kaneel
- 1 handje amandelschaafsel
- 150 gr rode bessen

### Keukenhulpjes:

- Zeef
- Pan
- Mengkom
- (Poffertjes) pan



De Cooking Queens zijn een moeder en dochter duo met Italiaanse invloeden die heerlijk kunnen koken. Was je op zoek naar rode bessen recepten met een twist? Zoek niet verder! Ga snel naar:

 @Cookingqueensnl

# Volkoren poffertjes met rode bessen

30 poffertjes

| 80 minuten

| Moeilijk

### Bereiding:

1. Ris de rode bessen met een vork van het steeltje. Zet de rode bessen op het vuur met het water. Laat dit eventjes pruttelen.
2. Na een paar minuten giet je alles door een zeef en vang je het water op. Plet de bessen zodat zoveel mogelijk sap door de zeef komt. Daarna mag het mengsel weer terug in de pan op het vuur.
3. Voeg nu de suiker en kaneel toe. Wanneer de suiker is opgelost voeg je een mengsel van de maizena en 1 el water toe aan de saus. Laat nog even op het vuur staan zodat het iets indikt. Zet dan apart.
4. Voeg het meel, amandelmelk, bakpoeder, eieren en kaneel in een kom en meng het met een mixer tot een mooi beslag. Voeg daarna ongeveer de helft van de bessen toe en meng kort.
5. Zet een (poffertjes) pan op het vuur en zorg dat deze heet is. Voeg voldoende olie of boter toe.

- Let op, de pan moet goed vet zijn, anders krijg je de poffertjes niet los uit de pan. Bak de poffertjes en draai, wanneer je luchtbelletjes ziet, de poffertjes om.
6. Heb je geen poffertjespan? Dan kun je ook kleine drupjes beslag in een grote, platte pan bakken. Bak deze poffertjes ook aan beide kanten.
7. Serveer de poffertjes samen met de rode bessensaus, amandelschaafsel en wat extra bessen bovenop.

*Tip: Voeg wat vanille ijs toe aan dit recept. Dan heb je eenvoudig een heerlijk dessert.*



# Kip wrap met rode bessen

4 personen

| 15 minuten

| Makkelijk

## Ingrediënten:

- 4 volkoren wraps
- 150 gr rode bessen
- 100 gr roomkaas
- 30 gr sla melange
- Een kwart komkommer
- 8 plakjes gerookte kip
- 0.5 rode paprika

## Keukenhulpjes:

- Hakmolen

## Bereiding:

1. Houd 1 takje met rode bessen apart. Maak de rode bessen roomkaas door de roomkaas met de rode bessen in de hakmolen toe te voegen tot je een redelijk gladde roomkaas hebt. Er mogen best nog wel wat stukjes van de rode bessen in zitten.
2. Snijd komkommer en paprika in kleine stukjes.
3. Neem een wrap en verdeel hier de rode bessen roomkaas over. Leg twee plakjes gerookte kip op de roomkaas. Verdeel vervolgens sla, komkommer en paprika over het midden van de wrap.
4. Verdeel nog een paar rode besjes over de salade en rol de wrap op tot een mooie rol. Halveer de wrap en herhaal met alle wraps.
5. Tip: plaats prikkers in de wrap wanneer ze opgerold zijn. Op deze manier kun je ze makkelijk meenemen.

## Let's meet our Ambassador!

Jaimy van Jaimy's Kitchen is onze ambassadeur. Op haar website; [www.jaimyskitchen.nl](http://www.jaimyskitchen.nl) staan de lekkerste recepten die precies passen bij ieder seizoen! Verwacht dus veel rode bessen inspiratie van april tot december!

 @jaimyskitchen.nl



Bekijk de video  
voor instructies







Bekijk de video  
voor instructies



# Vegatarische wrap met rode bessen

4 personen

15 minuten

Makkelijk

## Ingrediënten:

- 4 volkoren wraps
- 150 gr rode bessen
- 100 gr roomkaas
- 30 gr sla melange
- Een kwart komkommer
- 1 avocado
- 0.5 rode paprika

## Keukenhulpjes:

- Hakmolen

## Bereiding:

1. Houd 1 takje met rode bessen apart. Maak de rode bessen roomkaas door de roomkaas met de rode bessen in de hakmolen toe te voegen tot je een redelijk gladde roomkaas hebt. Er mogen best nog wel wat stukjes van de rode bessen in zitten.
2. Snijd komkommer en paprika in kleine stukjes. Schil de avocado en verdeel in plakjes.
3. Neem een wrap en verdeel hier de rode bessen roomkaas over. Verdeel vervolgens de sla, komkommer en paprika over het midden van de wrap. Maak de wrap af met een aantal plakjes avocado.
4. Verdeel nog een paar rode besjes over de salade en rol de wrap op tot een mooie rol. Halveer de wrap en herhaal met alle wraps.
5. Tip: plaats prikkers in de wrap wanneer ze opgerold zijn. Op deze manier kun je ze makkelijk meenemen.

 @jaimyskitchen.nl



## Let's meet our Ambassador!

Jaimy van Jaimy's Kitchen is onze ambassadeur. Op haar website; [www.jaimyskitchen.nl](http://www.jaimyskitchen.nl) staan de lekkerste recepten die precies passen bij ieder seizoen! Verwacht dus veel rode bessen inspiratie van april tot december!



# Rode bessen havermout crumble

12 porties | 45 minuten | Gemiddeld

## Ingrediënten:

- 275 gram Bloem
- 150 gram Fijne Kristalsuiker
- 170 gram Roomboter
- 1/2 theelepel Zout
- 1 theelepel Vanille-extract
- 70 gram Havervlokken
- 320 gram Lemon Curd (zelfgemaakt of zelf gekocht)
- 300 gram Rode Bessen van Berrybrothers (te koop bij Albert Heijn)
- 50 gram Fijne Kristalsuiker

## Keukenhulpjes:

- Oven
- Bakvorm
- Bakpapier
- Mixer



## Bereiding:

1. Begin met het voorverwarmen van de oven op 175 graden. Zorg er ook voor dat de roomboter op kamertemperatuur is.
2. Bekleed een bakvorm met bakpapier.
3. Meng de bloem met een snufje zout.
4. Mix de roomboter samen met de kristalsuiker en vanille-extract tot een licht en luchtig mengsel. Voeg daarna beetje bij beetje het bloem toe aan de boter met suiker en mix alles goed door elkaar.
5. Bewaar ongeveer 225 gr. van het deeg voor de crumble.



De kokende zussen zijn drie zussen met een liefde voor eten, koken en bakken. Samen hebben ze de blog [dekokendezussen.nl](https://dekokendezussen.nl) Hier kun je de lekkerste recepten vinden met en zonder onze rode bessen. Ook kun je hier terecht voor blogs over reizen.

6. Verdeel de rest van het deeg over de bodem, duw het goed aan. Bak het deeg in de oven tot het goudbruin en gaar is in ongeveer 25 minuten. Laat het eventjes afkoelen.
6. Mix de rest van het deeg met de havervlokken en plaats het in de koelkast totdat je klaar bent om de crumble toe te voegen.
7. Verdeel de lemoncurd over de bodem, zodra deze is afgekoeld. Meng de rode bessen met 50 gram kristalsuiker en verdeel deze over de lemoncurd. Pak dan het kruimeldeeg en verdeel deze over de rode besjes.
8. Plaats de bakvorm terug in de oven en bak het 35 tot 40 minuten tot de crumble bruin is. Wanneer de kruimel repen klaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je het goed afkoelen. Zorg ervoor dat het goed afgekoeld is voordat je het uit de bakvorm haalt.



@dekokendezussen



# Nog meer recepten en informatie vind je op fans.berrybrothers.nl



EMAIL: [INFO@BERRYBROTHERS.NL](mailto:INFO@BERRYBROTHERS.NL)

TEL: +31(0)475 49 62 14

POSTADRES & BEZOEKADRES BERRYBROTHERS BV  
NIJKEN 18  
6088 NR ROGDEL (NEDERLAND)

FRUITAUTOMAAT BERRYBROTHERS  
STRUBBEN 5  
6088 NN ROGDEL (NEDERLAND)





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

