



# *Ryud 's Kookboek*

***Aardbeirecepten III v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Hangop met aardbeien. ....	3
Volle yoghurt met aardbeien en muesli. ....	4
Gebruikte afkortingen. ....	5

## Hangop met aardbeien.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LekkerSimpel.com

### Ingrediënten

**250 g aardbeien**  
**250 ml hangop**  
**3 el jam, aardbeien-**  
**250 ml room, slag-**  
**(- saus, aardbeien-)**  
**1 zk suiker, vanille- (of**  
**2 tl suiker)**  
**1 tl vanille-extract**

**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 aardbeien in stukjes.**  
**Klop de slagroom op met de suiker.**  
**Schep, als de slagroom stijf is, de hangop door de slagroom net zoals de aardbeienjam en vanille extract.**  
**Schep een 2-3 lepels van het hangopmengsel in een glas.**  
**Doe vervolgens wat stukjes aardbei in het glas.**  
**Schep er daarna weer 2-3 schepjes hangopmengsel op.**  
**Eindig met wat aardbeien.**  
**Doe evt. nog wat aardbeiensaus bovenop het toetje.**

## Volle yoghurt met aardbeien en muesli.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** HelloFresh.nl

### Ingrediënten

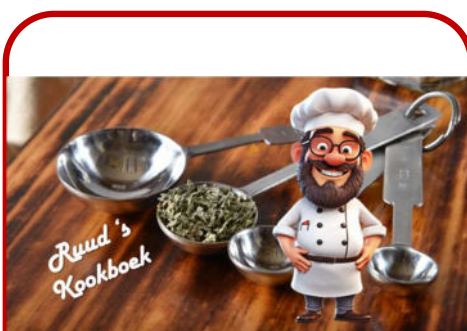
**500 g aardbeien**  
**120 g muesli**  
**1000 ml yoghurt, volle**

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1293  
**Energie kcal:** 309  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 36 g  
**w/v suikers:** 24,7 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 12 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6,1 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Verdeel de volle yoghurt over 4 ontbijtkommen.  
Snijd de aardbeien in kwarten en verdeel de  
aardbeien en de muesli over de yoghurt.

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24