



Ruuds kookboek



Ontbijtrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelbrood.	6
Airsmijter (airfryer).	7
Amandel-kokosbrood (koolhydraatarm).	8
Ananaspannenkoekjes met kwark.	9
Appelrasp met kaneelbanaan.	10
Appelsandwich.	11
Avocado salsa met fricandeau.	12
Avocadospread met radijs.	13
Bacon met appel.	14
Bananenbrood.	15
Berenbammetje.	16
Beschuitje ei.	17
Beschuitbol met garnalensalade.	18
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.	19
Bosbessenpannenkoeken à la New England.	20
Brioche - vlechtbrood.	21
Cheddar croissants.	22
Croissants perdu met kwark en frambozen.	23
Dresdner Weihnachtsstol.	24
Ei met casselerrib.	26
Ei met komkommer.	27
Ei met spek.	28
Eitje calzone.	29
Fricandeau met avocado.	30
Fruit-eitje.	31
Gekookt eitje (airfryer).	32
Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise.	33
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).	34
Gevulde courgette.	35
Groene smoothie.	36
Havermout met blauwe bessen.	37
Hüttenkäse met noten.	38
Italiaanse ham-kaas tosti.	39
Italiaanse kruidenomelet.	40
Kaastosti.	41
Kaneelbroodjes (airfryer).	42
Kerstboom jamrolletjes.	43
Kerststol I.	44
Kerststol II.	46
Kokos-smoothie met dadel en fruit.	47
Krentenbrood I.	48
Krentenwegge uit Twente.	49
Kwark met Hüttenkäse salade.	50
Kwark met noten.	51
Kwark met suikervrije limonadesiroop.	52
Kwarktomaten met Hüttenkäse.	53
Lentebroodje.	54
Luxe eitje met gerookte zalm.	55
Luxe Paascroissants.	56
MaaltijdsMOOTHIE.	57

Magere vleeswaren als broodbeleg.....	58
On the go-smoothie.	59
Ontbijtmuffins.	60
Ontbijtshake met blauwe bessen.....	62
Paasbrood I.....	63
Paascracker.....	65
Pancakes met kersen.....	66
Pistolets met rookvlees en notenkaas.	67
Pompoenpannenkoekjes II.	68
Roerei.	69
Schuimomelet.	70
Snel ragoutbroodje.	71
Stokbrood met kaas en roerei.....	72
Tomaat mozzarella salade.....	73
Tropische boterham.	74
Verloren brood.	75
Yoghurt met vruchten.....	76
Zalmmousse I.	77
Zalmmousse II.	78

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

Aardappelbrood.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1 grote of 4
kleinere zeer smaakvolle
en pittige broden
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zolderkamertje
van Smulweb

Ingrediënten

250 ml bier, warm
(50°C)
1250 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eiwit
2 el gist, gedroogd
230 g kaas, cheddar-,
pittige
185 g melkpoeder
1½ tl mosterdpoeder
1 el sesamzaad
4 el suiker
1½ tl zout

Bereiding.

Neem een grote kom.
Doe het warme bier in de kom.
Los in het warme bier de suiker en gist op.
Laat het mengsel 5 minuten staan.
Neem een andere kom.
Meng hierin 1125 g bloem, kaas, melkpoeder,
zout en mosterdpoeder door elkaar.
Roer het bloemmengsel nu bij het gistmengsel.
Blijf roeren tot een zacht deeg is verkregen.

Bestrooi een glad werkoppervlak met de rest
van de bloem
Leg het deeg op het werkoppervlak.
Kneed het deeg tot het glad en elastisch is (ca.
10 min.).
Voeg nog wat bloem toe aan het deeg, als het
deeg te kleverig is.
Verdeel, zo nodig, het deeg in 2 of 4 delen.
Vorm mooie ronde broden van het deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de broden op het bakpapier.
Zorg dat de broden niet te dicht bij elkaar
liggen (i.v.m. met het rijzen).
Bestrijk de broden met het eiwit.
Strooi het sesamzaad er over het brood.
Neem een scherp mes.
Maak kruiselings een ½ cm. diepe inkepingen.
Dek de broden af met een schone theedoek.
Laat de broden op een warme tochtvrije plaats
rijzen (in ca. 1½ uur moeten de broden in
volume verdubbeld zijn).

Verwarm de oven voor op 190°C.
Bak de broden in 20 minuten bruin en gaar.
Laat de broden op een rooster afkoelen.

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

Airsmijter (airfryer).



Menugang: Brunch-/
ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anja van Veghel

Ingrediënten

4 eieren
- ham-, kip- of spek-
blokjes
4 pl kaas
4 Kaiserbroodjes (afbak)

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.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

Tip:

Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.

Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

Amandel-kokosbrood (koolhydraatarm).



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Oscar Helm

Ingrediënten

1 el azijn, appelcider-
1½ tl baksoda
5 eieren
1 tl honing
60 g olie, kokos-
190 g meel, amandel-
2 el meel, kokos-
30 g meel, lijnzaad-

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe het amandelmeel, kokosmeel, lijnzaadmeel en bakpoeder in een blender of keukenmachine. Mix de ingrediënten door elkaar.
Doe de eieren, kokosolie en appelciderazijn erbij en mix het geheel.
Doe het mengsel in een ovenschaal.
Zet deze 30 min. in de oven.
Laten het geheel even afkoelen.

Ananaspannenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt- /
lunch- / nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Shalini Ferwerda

Ingrediënten

4 ananasschijven
25 g boter, room-
1 ei
4 tl honig, vloeibare
4 el kwark, volle
75 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk
1 zk suiker, vanille-

Voedingswaarden

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 209
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: 146 mg
Vet: 9 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter.

Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de ananaspannenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

Appelrasp met kaneelbanaan.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Mei Van Walleghem

Ingrediënten

3 appels
2 bananen
- kaneelpoeder

Bereidingstijd: 5-10 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.

Rasp de appels grof (je kunt ze eventueel eerst schillen om het raspen te vergemakkelijken). Mix 2 bananen fijn in de keukenmachine en voeg kaneelpoeder toe naar smaak (je kunt de bananen ook gewoon fijnprakken met een vork). Roer het bananenmengsel samen met de geraspte appels en dien op.

Tip:

Bezoek ook de website van RAWCoach (www.rawcoach.be) voor meer informatie.

Appelsandwich.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, friszoete (bijv. Jonagold)
25 g noten, ongezouten, grof gehakt
1 el muesli, crunchy
1 el pindakaas

Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 33 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder met de appelboor het klokhuis uit de appel.

Snijd van de appel 4 ringen van een halve centimeter dik.

Besmeer 2 ringen met pindakaas.

Verdeel de noten en muesli over de pindakaas. Leg de andere 2 appelringen erop en druk licht aan.

Je hebt nu appelsandwiches.

Avocado salsa met fricandea.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit blik)
3 el azijn, balsamico-, witte
200 g fricandea
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes. Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn. Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen. Maak het geheel op smaak met wat zout en peper. Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandea er overheen.

Bereidingstijd: 3 u.
Stooftijd: 2½ u.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 582
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 75 g
 Suiker: - g
Vet: 15 g
 Onverzadigd: 11 g
Vezels: 8 g
Zout: - g

Avocadospread met radijs.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookscrift

Ingrediënten

½ avocado, eetrijp
2 el basilicum of blad-
peterselie, verse, fijn-
gehakt
½ el citroensap
100 g Hüttekäse of
magere kwark
4-6 radijsjes, in plakjes
1 tomaat, rijpe

Bereiding.

Een lekker beleg voor in het weekend! Avocado is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, die een goede invloed op je gezondheid hebben.

De radijsjes maken het lekker fris.

Snijd de tomaat in vieren en schep de zaadjes met vocht eruit.

Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Halveer de avocado en schep het vruchtvlees in een diep bord.

Sprenkel het citroensap erover.

Prak de avocado met een vork fijn en schep hüttenkäse, tomaat en basilicum of peterselie met wat zout en versgemalen peper erdoor.

Garneer met plakjes radijs.

Tips:

Lekker op eiwitrijke crackers of sneetjes volkorenbrood.

Avocadovruchtvlees wordt snel bruin.

Besprekelen met wat citroensap kan dat tegengaan, maar lang bewaren is er toch niet bij.

Geniet van deze spread op de dag dat je hem maakt.

Bereidingstijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 297

Energie kcal: -

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 2 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 1 g

Zout: - g

Bacon met appel.



Menugang: Hoofd- / ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: De fijnste vleesgerechten

Ingrediënten

4 appels, middelgrote
200 g bacon, dun uitgesneden
6 el bloem
40 g boter
- citroensap
1 tl kaneelpoeder
6 el olie
- peper, versgemalen (of paprikapoeder)
- suiker, kristal-

Bereidingstijd: 25 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.

Bestrooi de plakjes bacon dun met peper of paprikapoeder.
Wrijf de peper er met de bolle zijde van een lepel stevig in.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de baconplakjes in de boter (niet te snel) uit, zodat ze zeer dun en knapperig worden.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd de appels in 1 cm dikke schijven/plakken.
Roer de bloem en de kaneelpoeder door elkaar.
Wentel de appelplakken door de bloem.
Maak de ½ van de olie warm.
Bak de appelschijven snel aan beide zijden in de olie.
Leg de appelschijven op een voorverwarmde schotel.
Maak de andere ½ van de olie warm.
Bak de overige appelschijven.
Druppel wat citroensap op de appelschijven.
Neem de brosgebakken bacon uit de pan.
Laat de bacon even uitdruipen op keukenpapier.
Leg de bacon op de appels.
Strooi wat suiker over de bacon.

Tip:

Serveer er geroosterd brood bij.

Bananenbrood.



Menugang: Lunch- /
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

225 g bakmeel,
zelfrijzend
500 g bananen, rijpe,
geprakt
85 g boter
2 eieren, losgeroerd
¼ tl soda,
dubbelkoolzure
175 g suiker, basterd-,
gele
100 g walnoten,
grofgehakt
¼ tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een broodvorm van 1 liter inhoud met
ingevet bakpapier.
Zeef het meel met de soda en het zout.
Roer de boter zacht met de suiker.
Klop er beurtelings was losgeroerd ei en wat
meel door.
Meng er de overige ingrediënten door tot u een
glad mengsel hebt.
Scheep het deeg in de vorm.
Bak het brood 1 uur 25 min. (tot het goudbruin
en ook van binnen stevig is).

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

Berenbammetje.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 banaan, in 12 plakjes
12 bessen, blauwe
4 sn brood, volkoren-
4 el pindakaas

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 222
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 24 g
Suiker: 8 g
Natrium: 186 mg
Vet: 10 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met een cirkel van pindakaas.
Leg op elk sneetje 3 plakjes banaan als oren en neus.
Leg op elk sneetje 2 blauwe bessen als ogen.
Leg 1 blauwe bes als puntje van de neus op het plakje banaan.

Beschuitje ei.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

4 beschuiten
4 eieren M of L
2 el kwark
2 el mayonaise
- peper
¼ tl tabasco
- zout

Bereidingstijd: 10 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.

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast. Prik ze in aan de bolle kant van het ei en leg ze in een pan met ruim koud water. Breng dit aan de kook en reken 8 min. Laat ze direct erna schrikken in koud water (gemakkelijk pellen). Pel de eieren en snijd er drie in plakjes met een eiersnijder. Prak het overige gekookte ei fijn en meng met de kwark, de mayonaise en kruiden naar smaak. Bestrijk hiermee de beschuiten en beleg met de eierplakjes en de garnering.

Tips:

Gebruik in plaats van peper en zout eens eikruiden.
Voeg eens een theelepel oregano toe.

Beschoitbol met garnalensalade.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

12 spr bieslook
4 beschoitbollen
1½ el boter of
margarine
1 bkj garnalensalade
(250 g)
½ komkommer
½ paprika, rode

Bereiding.

Was de komkommer.
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.
Halveer de beschoitbollen overdwers.
Besmeer de beschoitbollen dun met boter.
Beleg de onderste helften van de beschoitbollen met komkommerplakjes.
Scheep de garnalensalade op de komkommer.
Was de paprika.
Snijd de paprika in dunne reepjes.
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.
Leg de bovenste helft van beschoitbollen er op.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Fitchef

Ingrediënten

100 g boekweitmeel
1 el boter, room- of olie,
kokos-
1 ei
250 g fruit, rood,
diepgevroren
1 el honing, vloeibare
150-200 ml karnemelk
½ tl natriumbicarbonaat
of bakpoeder
150 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien. Meng op de ochtend zelf 4 eetlepels vocht van het fruit in een kommetje met de honing. Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag. Verwarm ½ eetlepel boter of kokosolie in een koekenpan. Schep er met een juslepel 3 bergjes beslag in. Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen. Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin. Schep ze op een bord. Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes. Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes. Schep tussen elke laag wat ontdooid fruit. Schep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover. Serveer de rest van het fruit erbij. Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 58 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 9 g
Zout: - g

Bosbessenpannenkoeken à la New England.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: De liefde van de
man.....

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
½ tl baksoda
150 g bloem
120 g bosbessen, verse
25 g boter, gesmolten
- boter, gesmolten of
olie, plantaardige
1,85 dl melk
2½ dl melk, karne-
1 el suiker of honing
½ tl vanille-extract
¼ tl zout
- boter met ahornsiroop
of honing, voor het
serveren

Bereiding.

Meng in een kom de bloem, bakpoeder, baksoda en zout.

Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje.

Meng in een andere kom de karnemelk met 1¼ dl melk, suiker of honing, gesmolten boter en vanille-extract.

Giet het melkmengsel in het kuiltje van het bloemmengsel.

Roer de beide mengsels met een vork goed door elkaar.

Voeg als het beslag te dik wordt gewoon een beetje extra melk toe.

Klop niet te lang; een paar klontjes in het beslag maken niets uit.

Schep de bosbessen voorzichtig door het beslag.

Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag op een normaal vuur.

Bestrijk de pan met gesmolten boter of plantaardige olie.

Schep steeds een soeplepel vol beslag in de pan.

Bak de pannenkoek tot de rand begint te stollen en de bubbels in het beslag verdwijnen.

Dit duurt ongeveer 1 min.

Draai de pannenkoek om.

Bak de pannenkoek nog 30 sec. tot hij goudbruin van kleur is.

Leg de pannenkoeken op een bakplaat.

Houd de pannenkoeken warm in een lauwwarme oven.

Serveer de pannenkoeken heet met boter en ahornsiroop of honing.

Tip:

Serveer deze pannenkoeken eens op een koude winterochtend.

Geef er als extraatje knapperig uitgebakken bacon of gebakken worstjes bij.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Brioche - vlechtbrood.



Menugang: Bij- / lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

675 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eidooier, voor het bestrijken
10 g gist, droge
60 ml olie, plantaardig
sesamzaadjes
50 g suiker
250 ml water, hand-warm
1½ 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.

Meng de gist met 1 tl suiker en 250 ml water in een kleine kom.

Laat 10 minuten staan tot het schuimig is.

Meng in een grote kom het gistmengsel met de resterende suiker, de losgeklopte eieren, zout, olie en bloem; kneed tot een stevig deeg.

Haal het deeg uit de kom en vet de kom licht in met olie.

Leg het deeg weer terug en wentel om, zodat het met olie bedekt is.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2 uur rijzen op een warme plek.

Haal het deeg uit de kom en druk het lucht eruit.

Leg op een met bloem bestrooid oppervlak en snij in twee gelijke porties.

Verdeel elke portie in drie gelijke delen.

Vorm van elk deel lange kabels van gelijke lengte en dikte.

Vlecht deze drie kabels losjes in elkaar.

Druk de uiteinden goed samen.

Leg de vlecht op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe het zelfde met de andere portie deeg.

Leg de tweede vlecht op ruime afstand van de eerste, want het deeg zal nog rijzen.

Dek af met een schone theedoek en laat 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de eidooier met 1 eetlepel water.

Bestrijk de brioche hiermee, vlak voor ze in de oven gaan, en bestrooi met sesamzaadjes indien gewenst.

Bak 30 min. op het middelste rek in de voorverwarmde oven, tot de broden goudbruin zijn.

Laat afkoelen op een rooster.

Zie ook: https://youtu.be/wt4z_Dt0XRk

Cheddar croissants.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

50 g kaas, cheddar-
1 blk party-croissants
(Daneroles)

Bereidingstijd: 25 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de cheddarkaas in plakjes over de deeglapjes.

Rol de deeglapjes op.

Bak de croissants in het midden van de oven in 15 minuten goudbruin en gaar.

Croissants perdu met kwark en frambozen.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 croissants
2 eieren
125 g frambozen
75 g jam, bosbessen-
6 el kwark, Franse
halvolle
350 ml melk
3 el suiker, riet-
50 ml water

Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water. Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken. Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los. Snijd de croissants overlangs door en week ze 30 sec. in het ei-melkmengsel. Laat ze even uitlekken. Smelt in een ruime koekenpan de helft van de boter. Leg 4 croissantehelften in de pan. Druk ze met een spatel een beetje platter. Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin. Leg de croissants op een bord en houd onder een deksel warm. Bak de rest van de croissants in de rest van de boter op dezelfde manier. Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark erop en verdeel de bosbessensaus erover. Bestrooi ze met de frambozen.

Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag oud. Deze nemen het eimengsel beter op. Serveer de croissants perdu ook eens als dessert met een bolletje vanilleschepijs en geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 492
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: 3 g
Zout: 0,8 g

Dresdner Weihnachtsstol.



Menugang: Lunch- /
ontbijtgerecht /
tussendoortje
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

Deeg:
350 g bloem
70 g gist, verse
300 g margarine of
boter
30 g margarine of boter
ca. 225 ml melk
150 g suiker of honing
1 tl zout

Bereiding.

Maak een zacht, plooibaar gistdeeg van de ingrediënten (deeg) en laat het in een kom gedurende 10 min. rusten.

Kneed de kruiden, behalve de rozijnen, in het deeg.

Als alle andere ingrediënten gelijkmatig zijn verdeeld, voeg je de rozijnen toe.

Rol het deeg in een ovaal model en leg het op een ingevette bakplaat.

Laat het deeg 10 tot 15 min. rusten.

Nog steeds op bakplaat - wikkel het deeg goed in de aluminiumfolie en bewaar het een nacht in de koelkast (min. een paar uur).

Haal het deeg uit de koelkast en verwijder de folie.

Strooi bloem rond het brood om het deeg te verhinderen uit te spreiden tijdens het bakken.

Plaats brood in een voorverwarmde oven van 1750C-2000C.

Bak het brood 50-60 min. (tot het bleek goud van kleur is).

Haal het uit de oven, bestrijk het met de gesmolten boter en bestrooi het met poedersuiker.

Herhaal dit tot boter en suiker zijn opgebruikt. De stol moet hiervan een dikke, witte laag krijgen.

Ingrediënten (vervolg)

Aroma:

75 g amandelen,
gehakte
1 citroen, geraspte schil
van
½ kp citroenschil,
gekonfijte
150 g rozijnen
60 ml rum

Topping:

60 ml boter, gesmolten
100 g suiker, poeder-

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 met casselerrib.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

50 g casselerrib, dikke plak
2 eieren
1 el olie
- peper

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.

Verhit de olie in de pan.
Klop in een maatbeker de eieren los met de peper.
Snijd de dikke plak casselerrib in blokjes.
Bak in de olie eerst de blokjes casselerrib rondom bruin.
Giet dan het eimengsel erbij en bak het geheel gaar.

Ei met komkommer.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
1 plk kaas, in stukjes
(20 g)
- kerrie
¼ komkommer
1-2 el olie
- paprikapoeder
- peper

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 286,2
Energie kcal: 68,4
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: 0,3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in blokjes.
Klop de eieren los met peper en paprikapoeder.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak eerst de blokjes komkommer.
Strooi kerrie over de komkommerblokjes.
Giet het eimengsel bij de komkommer.
Bak al roeren een roerei.
Voeg op het laatst de stukjes kaas toe aan de roerei.
Verhit de kaas tot ze gesmolten is.

Ei met spek.



Menugang: Hoofd-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
- peper
1-2 el olie
75 g spek, ontbijt-

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.

Verhit de olie in de pan.
Roer in een maatbeker de eieren los.
Brenge de eieren op smaak met peper.
Bak in de olie eerst het spek een beetje aan.
Giet dan het eiermengsel op de spek
Zet het vuur lager.
Laat het ei gaar worden.

Eitje calzone.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g champignons
8 eieren
100 g kaas, belegen,
geraspte
2 tn knoflook
6 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el peterselie
2 uien, rode
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los met een scheutje water.
Meng er de kaas en zout en peper naar smaak door.

Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan.

Bak van het eimengsel een omelet.

Herhaal tot je 4 omeletten hebt.

Houd de omeletten onder een deksel warm.

Verhit intussen de resterende olijfolie in een hapjespan.

Bak de champignons in 10 min. beetgaar.

Schep de uienringen en de knoflook erdoor en bak nog 2 min.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Leg de omeletten op de borden.

Schep er de champignons op en klap de omeletten dubbel.

Bestrooi met de bladpeterselie.

Lekker met geroosterd wit toast- of casinobrood.

Fricandea met avocado.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandea
- peper

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.

Schil de avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandea.

Omwikkel de avocadoplakken met de fricandea en bestrooi met wat peper .

Fruit-eitje.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

½ banaan
4 kiwi's

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 73
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: 1 mg
Vet: 1 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

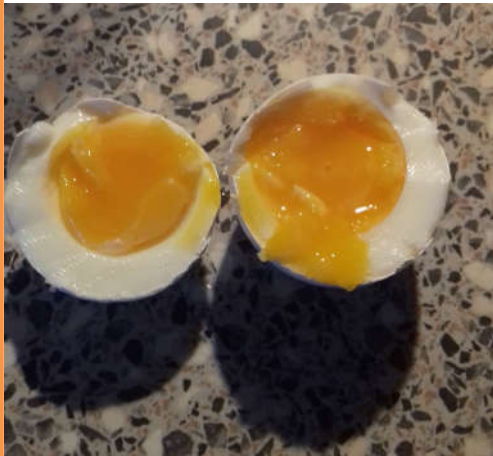
Snijdt het kapje van de kiwi's (als bij een hardgekookt ei) en hol de kiwi voorzichtig met een theelepel uit.

Snijdt de helft van het vruchtvlees in kleine blokjes (eet de rest alvast lekker op!).

Meng de fijngesneden kiwi met een beetje ander fijngesneden fruit naar keuze (bijv. ½ banaan of ½ peer).

Schep het fruit terug in de uitgeholde kiwi. Zet de kiwi's in eierdopjes en leg er een lepeltje bij.

Gekookt eitje (airfryer).



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Janneke Stevens -
ten Hove

Ingrediënten

1 ei

Bereidingstijd: 10 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.

Doe het eitje 10 min. op 120°C en gelijk afkoelen met goed koud water.

Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

**100 g kipfilet, gerookte,
in reepjes**
2 el mayonaise
1-2 el mosterd, grove

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 de mosterd met de mayonaise.
Meng dit daarna met de kipfiletreepjes.**

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 15 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.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snij met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm. Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde courgette.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 courgette
1 pl ham, dikke, in
blokjes
100 g Hüttekäse
75 g kaas, geraspte
1 el olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, fijn
gesneden
1 ui, kleingesneden
- zout

Bereidingstijd: 15 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.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Halveer de courgette in lengte.
Hol de courgette uit met een lepel of meloenboor tot op ½ cm van de wand.
Snijd het vruchtvlees klein.
Bak het vruchtvlees met de ui ca. 3 min. zachtjes in 1 el olie.
Voeg de ham toe en laat het 1 min. meebakken.
Bestrooi de courgettehalften met zout en peper.
Meng de Hüttenkäse met de peterselie en de helft van geraspte kaas.
Schep het courgettemengsel er door.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Leg de uitgeholde courgettes in een ingevette ovenschaal en vul ze met het courgette-kaasmengsel.
Strooi de rest van de kaas er over.
Plaats de ovenschaal in midden van de oven en bak de courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar.

Groene smoothie.



Menugang: Ontbijt drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 mango's, rijpe, in
blokjes gesneden
600 ml sinaasappelsap
150 g spinazie,
gewassen
300 ml yoghurt,
halfvolle

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 176
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 32 g
Suiker: - g
Natrium: 45 mg
Vet: 2 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het sinaasappelsap, de spinazie en de mango in een keukenmachine of met een staafmixer.

Roer er de halfvolle yoghurt door.

Schenk de smoothie in 4 hoge glazen.

Steek er een dik rietje bij.

Tip:

Garneer met een schijfje kiwi.

Havermout met blauwe bessen.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: DeVegan
Revolutie.nl

Ingrediënten

100 g blauwe bessen
150 g havermout
1 tl kaneel
1 el lijnzaad, gebroken
150 ml melk
(plantaardige)
150 ml water

Bereidingstijd: 10 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.

Doe de havermout, water en (plantaardige) melk in een pan op laag vuur en warm het al roerend op totdat het zachtjes begint in te dikken en pap wordt.

Doe de havermoutpap in een kom en voeg de bessen, lijnzaad en kaneel toe.

Hüttenkäse met noten.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

**15 g hazelnoten of
walnoten**
150 g Hüttenkäse
1 tl olie, (wal)noten-

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 in een kom door elkaar.

Italiaanse ham-kaas tosti.



Menugang: Hoofd-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

2 sn brood (wit, bruin,
casino, ciabatta)
2 pl ham, gekookte
2 pl kaas, jongbelegen
4 sch komkommer
2 el pesto rosso
1 tomaat

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.

Rooster de sneetjes licht in de broodrooster.
Besmeer de sneetjes aan één zijde met de pesto rosso.
Leg op de pesto rosso de plak ham
Leg op de plak ham 3 schijfjes tomaat.
Leg op de tomaat tot slot de plak kaas.
Leg de tosti op een bord in de magnetron gedurende ca. 1 min. bij 600 à 700 Watt, totdat de kaas gesmolten is.
Garneer de tosti met 2 schijfjes komkommer.

Italiaanse kruidenomelet.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jack Boekhorst

Ingrediënten

2 eieren, geklopt
- kaas, geraspt, naar
keuze 2 el kruiden, vers
gesneden (peterselie,
marjolijn, kervel)
- olie, olijf-
- peper
¼ ui
1 snf zout
½ tl zout

Bereiding.

Voeg de uienringen en 1 el water toe aan een voorverwarmde pan.
Bak de uien net zolang totdat het kleine beetje water in verdampt.
Voeg daarna een kleine hoeveelheid olijfolie toe en laat de uienringen nog een 1 min. lang wat bruiner worden.
Voeg de 2 geklopte eieren toe en verlaag het vuur iets.
Roer continue totdat het ei een vast vorm begint te krijgen (dit is na ongeveer 20-25 seconden).
De randen van het ei dien je constant iets "op te tillen", waardoor het ongebakken ei eronder glijdt (30 seconden).
Verlaag het vuur een klein beetje en voeg de kruiden er aan toe, samen met een klein beetje zout (niet te veel) en naar eigen smaak wat peper.
Wanneer je goed tegen melkproducten kunt, kun je 1 el kaas aan toevoegen!
Laat het geheel ongeveer nog 2 min. door bakken (laag vuurtje, zodat het niet aanbrandt).

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

Kaastosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
2 pl kaas

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.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg de kaas op 2 sneetjes brood.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 minuten in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.
Smeer de plakken kaas in met mosterd òf tomatenketchup.

Kaneelbroodjes (airfryer).



Menugang:
Hapje/brunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Martin Senders

Ingrediënten

320 g bloem
40 g boter
1 ei
1 zk gist, gedroogde (à 7 g)
125 ml melk, lauwe
30 g suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

Vulling

2 tl kaneelpoeder
1 ei
100 g suiker, baster-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een zoet brood deeg.
Mocht je een keukenmachine hebben kan dit makkelijk met de deeghaak.
Laat dit deeg 1 uur rijzen.
Meng de suiker met de kaneel.
Klop het ei los.
Rol de deegplak uit tot ongeveer grote A4 en maak deze een beetje vochtig.
Verdeel de kaneelsuiker over de deegplak en rol deze op.
Het uiteinde even insmeren met ei, zodat deze plakt.
Snijd er met een dun mes plakken van 2 cm. dik van en leg deze in papieren muffinvormpjes.
Smeer de broodjes in en bak ze in je Airfryer 15 min. 150°C.

Tips:

Voeg gerust eens amandelen toe.
Strijk ze eens met pindakaas in.
Lekker bij de koffie.

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

Kerstboom jamrolletjes.



Menugang: Brunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Danerolles

Ingrediënten

- aalbessen, ter
decoratie
2 blk Danerolles
Croissants Classic
2 x 6 el jam
- suiker, poeder-, ter
decoratie

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.

Verwarm de oven voor op 180°/200°C.
Open het 1ste blikje en rol de deegrol uit op je
keukenblad.
Druk de snijlijnen dicht en smeer de 6 el jam uit
over het deeg.
Rol het deeg op en snijd het deeg in 6 kleine
rolletjes.
Herhaal deze stappen ook voor het 2de blikje.
Plaats de rolletjes op een ovenplaat met
bakpapier.
Gebruik 10 rolletjes voor de boom en 2 voor de
stam.
Bak de boom in 20 min. goudbruin.
Gebruik wat poedersuiker en aalbessen ter
versiering.

Kerststol I.



Menugang: Ontbijt- /
lunchrecept
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: Lekturama

Ingrediënten

50 g amandelen, grof
gehakt
300 g amandelspijs
525 g bloem, patent-
75 g boter, room-
2 el citroenrasp
1 ei
35 g gist, verse
100 g krenten
3 dl melk, lauwwarm
50 g suiker, poeder-
150 g rozijnen
25
g sinaasappelsnippers
50 g suiker, basterd-,
witte
50 g sukadesnippers
1 el zout

Bereiding.

Los de gist met de basterdsuiker op in de lauwwarme melk.
Houd 25 g van de bloem apart.
Zeef de rest van de boem in een kom.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Giet hier voorzichtig de helft van de lauwe melk in.
Klop het ei los en houd de helft apart.
Voeg de andere helft van het ei bij de bloem in de kom.
Vermeng de vloeistof nu beetje bij beetje met de omringende bloem.
Giet er de rest van de melk bij.
Kneed de ingrediënten, vanuit het midden werkend, tot een glad deeg.
Maak hierbij gebruik van de keukenmachine of mixer met kneedhaken of doe het met de hand.
Smelt 50 g van de roomboter zonder deze erg heet te laten worden.
Kneed de gesmolten boter met het zout en de citroenrasp door het deeg.
Kneed alles goed door elkaar tot een elastisch deeg ontstaat, dat niet meer kleeft.
Dek het deeg af met een vochtige doek en laat het op een warme plaats $\frac{3}{4}$ uur rijzen.
Was de rozijnen en krenten en droog ze met keukenpapier of in een doek.
Vermeng ze met de sukadesnippers, de gehakte amandelen en de sinaasappelsnippers.
Bestrijk het midden van de bakplaat met boter.
Bestuif een deel van het werkvlak dun met bloem.
Kneed hierop het gerezen deeg opnieuw goed door, tot het elastisch is geworden.
Maak een staaf van de amandelspijs.
Rol het deeg uit tot een dikke lap.
Verdeel daar de vulling met rozijnen over en rol de lap losjes op.
Kneed het deeg met de handen door tot de vulling gelijkmatig over het deeg is verdeeld.
Rol het deeg dan uit tot een ovale lap van 3 cm dikte.
Sla aan de bovenzijde 5 cm naar binnen dubbel en druk met de deegroller even achter het midden van de lap een verdieping in het deeg.
Leg daar de staaf amandelspijs in.
Klap de deeg-lap bijna dubbel.
Breng de deeg-lap over op de bakplaat en vorm het deeg met bebloemde handen nog wat bij.
Laat het onder een vochtige doek op een lauwwarme plaats nog $\frac{3}{4}$ uur narijzen.
Verwarm dan de oven voor op 210°C (gasstand 4-5).
Bestrijk het deeg met het apart gezette ei.
Schuif de bakplaat vlak onder het midden van de oven.

Bereidingstijd: 35 min.

Rijstijd: 1¼ - 1¾ uur

Oventijd: 30-40 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

Bak het brood in ruim ½ uur gaar. Controleer of het brood gaar is; het klinkt dan hol als er tegen wordt getikt. Strijk de rest van de boter op het brood. Stuif daar dik poedersuiker op. Laat de gevulde stol op een rooster koud worden.

Tip:

Garneer de stol, als deze met de kerstdagen zal worden aangesneden, met een rood lint met strik en een paar takjes dennengroen of hulst.

Kerststol II.



Menugang: Ontbijt- /
lunchrecept
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

100 g amandelen,
blanke
100 g boter, room-
400 g bloem
1 citroen
2 eieren
7 g gist, gedroogde gist
(dr. Oetker)
1 tl kaneel
150 g krenten
50 ml melk
100 ml melk, warme
150 g rozijnen
3 el suiker
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.

Los de gist op in 50 ml warme melk en laat dit ca. 10 min. staan tot het schuimig wordt.

Was de citroen en rasp de schil.

Smelt de roomboter.

Meng in een kom de bloem met zout, suiker, kaneel en de citroenrasp.

Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje, breek hierin 1 ei en voeg het gismengsel, 50ml

melk en de gesmolten boter toe.

Meng dit tot een elastisch deeg.

Bestuif een werkvlak en de handen met bloem. Kneed het deeg, totdat het niet meer aan de handen plakt.

Laat het deeg, afgedekt met een lichtvochtige schone theedoek, op een warme plaats ca. 45 min. rijzen.

Laat krenten en rozijnen in heet water ca. 5 min. wellen, laat ze uitlekken en dep ze droog. Hak de blanke amandelen grof.

Klop 1 ei los en meng deze met een vork door het amandelspijs.

Vorm van het spijs een rolletje van ca. 20 cm lang.

Druk het deeg uit en verdeel de amandelen, krenten en rozijnen erover.

Kneed het deeg nogmaals.

Maak van het deeg een ovaal brood en leg deze op een ingevette bakplaat.

Leg de amandelrol in de lengte op het deeg (deze moet iets korter zijn dan het deeg) en vouw het deeg dicht.

Bedek het deeg met een lichtvochtige theedoek en laat het deeg weer ca. 45 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 235°C (hetelucht 220°C).

Smelt 25g roomboter en bestrijk hiermee de bovenkant van het deeg.

Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar, zet de oven uit en laat het brood nog ca. 5 min, in de oven staan.

Laat het brood op een rooster verder afkoelen. Bestrooi de kerststol royaal met poedersuiker.

Kokos-smoothie met dadel en fruit.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Bart van Veen

Ingrediënten

150 g bessen, blauwe
4 dadels
- ijs, crushed
4 el olie, kokos-
400 ml yoghurt of melk

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
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bessen, ontkroon de aardbeien en ontpit de dadels.

Pureer de yoghurt / melk met de dadels en de aardbeien, de kokosolie en de bessen in een foodprocessor of met een staafmixer.

Maal op het laatst het gecrushte ijs even mee. Serveer de smoothie in hoge glazen.

Krentenbrood I.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookscrift

Ingrediënten

350 g krenten en/of
rozijnen
1 pk oliebollenmix (500
g)
(evt. spijs voor de
vulling)
300 ml water,
handwarm

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.

Wel de krenten/rozijnen 15 min. lang in warm water.

Spoel ze af m.b.v. een vergiet of zeef.

Dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.

Meng de oliebollenmix met de 300 ml handwarm water en kneed het tot een soepel deeg; dit gaat het best met een mixer met kneedhaken of in een keukenmachine, maar het kan ook prima met je handen.

Laat het deeg daarna 60 min. afgedekt rijzen.

Kneed de krenten/rozijnen door het deeg en laat het deeg nog 30 min. narijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 180°C, gasoven: stand 4-5).

Wil je een vulling van spijs?

Verdeel het deeg dan in 2 gelijke porties.

Met de eerste helft bedek je de bodem van het (ingevette) bakblik.

Daarna rol je het spijs uit tot een rol die bijna net zolang is als het bakblik.

Deze rol leg je op het deeg.

Daarna bedek je de rol spijs met de andere helft van het deeg.

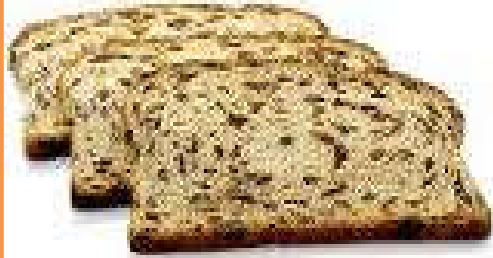
Bak het krentenbrood in een ingevette bakvorm in 40-50 min. gaar en bruin.

Tip:

Je kunt ook nog 100-150 g walnoten en/of hazelnoten toevoegen aan het deeg.

Eet smakelijk.

Krentenwegge uit Twente.



Menugang: -
Keuken:
Nederlandse/Twentse
Personen: 6-12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

1 tl anijszaad,
fijngemaakt
500 g bloem
100 g boter, in stukken
2 eieren
20 g gist, droge
1 tl kaneel
½ tl karwijzaad
½ tl komijn
750 g krenten
3 dl melk
25 g suiker
75 g sukade
1 tl zout

Om mee te bestrijken:

1 ei
- melk

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zeef de bloem in een kom.
Voeg het zout toe aan de meel.
Maak wat melk lauwwarm.
Voeg de gist toe aan de lauwwarme melk.
Roer het gist en de melk tot een papje.
Maak een kuiltje in de bloem.
Doe het gistpapje, 2 eieren, suiker, boter, kaneel, anijszaad, karwijzaad en komijn in het kuiltje.
Kneed er een soepel deeg van door telkens wat melk toe te voegen.
Laat het deeg op een niet te koude plaats, onder folie of een theedoek 30 min. rijzen.
Was de krenten.
Laat de krenten goed uitlekken of dep ze goed droog.
Kneed de sukade en de krenten door het deeg.
Laat het deeg weer 30 min. rijzen.
Beboter een bakplaat of gebruik een siliconenmat.
Stort het deeg op de bakplaat.
Vorm het deeg tot een rechthoek.
Klop 1 ei los met wat melk.
Bestrijk de bovenkant van het deeg ermee.
Bak de wegge in 40 min. af in de voorverwarmde oven.

Tip:

Heerlijk met roomboter.

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

Kwark met Hüttenkäse salade.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank,nl

Ingrediënten

- basilicum
100 g Hüttenkäse
100 g kwark, magere
½ el olie
- peper
3 tomaten

Voedingswaarden

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

Bereiding.

Was de tomaten, snijd er het kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht op.

Meng de kwark met de Hüttenkäse, olie, tomatensap, wat peper en wat basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

Kwark met noten.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g kwark, magere
15 g noten, hazel- en/of
wal-

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

Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de noten toe.

Tip:

Voeg eens een paar plakjes banaan toe.

Kwark met suikervrije limonadesiroop.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

250 g kwark, magere
2 el limonadesiroop,
suikervrije

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.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

Kwarktomaten met Hüttenkäse.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

- basilicum
100 g Hüttenkäse
100 g kwark, magere
½ el olie, olijf-
- peper
3 tomaten, grote

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 de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht uit de tomaten op.
Meng de kwark, Hüttenkäse, olie en het tomatenvocht, peper en basilicum.
Vul de tomaten met dit mengsel.

Lentebroodje.



Menugang: Ontbijt- /
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

- aardbeien
- bessen, blauwe
1 broodje, bloem-
- kaas, room-

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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.
Snij er de aardbeien op.
Garneer met wat blauwe bessen.

Luxe eitje met gerookte zalm.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

6 spr bieslook
1 el citroensap
2 eieren, grote
½ tl mierikswortel-
puree (potje, Kühne)
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 bld sla, rucola-
100 g zalm, gerookte
- zout

Extra nodig: 4 lage
glasjes

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 6 min. in kokend water zacht.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren af.
Roer voor de dressing het citroensap met de olijfolie en mierikswortelpuree door elkaar.
Snijd de bieslook grof.
Meng de ½ van de bieslook door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Halveer de eieren.
Verdeel in elk glaasje wat sla.
Besprenkel de sla met dressing.
Verdeel de zalm over de sla.
Zet een half ei op de zalm.
Garneer het gerecht met de overige bieslook.

Tip:

Garneer het eitje nog extra met wat (nep)kaviaar.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 640
Energie kcal: 155
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Luxe Paascroissants.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola's
receptidee

Ingrediënten

4 pl bacon
4 croissants
- kruidenroomkaas
- peper, zwarte,
versgemalen
- kaas, geraspte (bijv.
cheddar)

Bereidingstijd: 15 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.

Snijd de croissants doormidden.
Besmeer beide helften van de croissants
rijkelijk met kruidenroomkaas.
Leg een plakje bacon op de roomkaas.
Bestrooi de bacon met wat peper.
Leg de helften van de croissants weer op elkaar.
Bestrooi de croissants met geraspte kaas.
Bak de croissants in 5-10 minuten af op 190°C
(tot de kaas gesmolten is).

Maaltijdsmoothie.



Menugang: Lunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes
1 tl cacao poeder
250 g fruit, rood, naar
keuze
400 ml sinaasappelsap
50 g zonnebloempitten
200 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 760
Energie kcal: 181
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.
Pureer het geheel nogmaals kort.
Schenk de smoothie in plastic flesjes.
Serveer de smoothie met een rietje.

Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe.

Magere vleeswaren als broodbeleg.



Achterham
Ardennerham
Beenham
Bresaola (gerookte, gezouten, gedroogde ossenhaas)
Carpaccio
Casselrib
Couburgerham
Filet americain
Fricandeau
Gegrilde achterham
Kipfilet
Osseworst
Parmaham
Pastrami
Rauwe ham
Rookvlees
Rosbief
Runderlever zonder spekblokjes
Runderrollade
Schouderham
Schwartzwalder ham
Varkenslever zonder spekblokjes
Yorkham

On the go-smoothie.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 avocado's, kleine
2 bananen
500 ml sinaasappelsap,
vers
75 g spinazie, gewassen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 281
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 30 g
Suiker: 24 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Doe de avocado met de spinazie en banaan in de blender.
Schenk het sinaasappelsap erbij en pureer tot een gladde en romige smoothie.
Schenk de smoothie in 4 glazen.

Tip:

Vervang de spinazie eens door botersla.

Ontbijtmuffins.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 el bakpoeder
225 g bloem, tarwe-
50 g boter, gesmolten
1 ei
2½ dl melk
½ tl soda,
dubbelkoolzure
3 el suiker, basterd-,
gele
2 el suiker, fijne witte
1 snf zout

Met kaneel

25 g havervlokken
2 tl honing, vloeibare
2 tl kaneel, gemalen
100 g rozijnen
1 el sinaasappelsap

Met bosbessen

100 g suiker, fijne witte
75 g bessen, blauwe
2-3 drp vanille-essence

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed 10 grote muffinvormpjes met papieren vormpjes.
Zeef alle droge bestanddelen in een kom.
Maak een kuiltje in het midden.
Roer het ei, melk en zout door elkaar.
Werk het eimengsel door de bloem in de kom.
Voeg de gesmolten boter toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar (roer beslist niet te lang).
Schep de overige ingrediënten door het beslag.
Vul de muffinvormpjes voor driekwart.
Bak de muffins 20 minuten (tot een ingestoken saté-pen er schoon uitkomt).
Serveer de muffins warm of koud.

Met kaneel:

Roer de havervlokken en kaneel door de droge ingrediënten.
Voeg de honing en sinaasappelsap tegelijk met de melk toe
Schep de rozijnen er op het laatst door.
Bak als boven aangegeven.

Met bosbessen:

Laat de basterdsuiker achterwege.
Gebruikt u bessen uit blik, voeg dan de helft minder fijne witte suiker toe.
Schep de bessen met de vanille essence door het beslag.
Bak als boven aangegeven.

Met chocolade:

Zeef de cacao met de droge ingrediënten.
Schep de gehakte chocolade door het beslag.
Bak als boven aangegeven.

Met banaan:

Roer de zemelen door de droge bestanddelen.
Schep de bananen op het laatst door het beslag.
Bak als boven aangegeven.

Met chocolade

4 el cacao
100 g chocolade, pure,
grofgehakt
100 g chocolade, witte,
grofgehakt

Met banaan

50 g zemelen
2 bananen, grote,
geprakt

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

Ontbijtshake met blauwe bessen.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

200 g bessen, blauwe
2 crackers, volkoren-
2 tl grenadine
3 el havermout
(ongekookt)
1 kiwi
1 hv munt, verse
200 g yoghurt, magere

(1 hv = 1 handvol)

Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.

Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: 5 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Paasbrood I.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Allerhande

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
300 g amandelspijs
(Baukje)
100 g bitterkoekjes
(4 el bloem (om te
bestuiven))
50 g boter, zachte of
margarine
(½ el boter of margarine
(om in te vetten))
1 pk broodmix, wit (500
g, Koopmans)
2 tl citroenrasp (Baukje)
½ el kaneelpoeder
150 g krenten
3 dl melk
100 g pruimen,
gedroogde
3 el suiker, basterd-,
bruine
- suiker, poeder

Bereiding.

Laat in een kommetje met warm water de krenten ca. 15 minuten wellen.
Verwarm intussen in een steelpan de melk tot lauwwarm.
Doe de broodmix in een kom.
Doe de basterdsuiker, citroenrasp en kaneel bij de broodmix.
Scheep de ingrediënten in de kom goed door elkaar.
Voeg 25 g boter en lauwwarme melk toe.
Kneed met koele hand het deeg.
Laat het deeg ca. 15 minuten rijzen (volgens gebruiksaanwijzing).
Giet intussen de krenten af.
Dep de krenten droog met keukenpapier.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Snijd de pruimen in kleine stukjes.
Bestuif het aanrecht met bloem.
Druk het deeg plat.
Verdeel de krenten, abrikozen en pruimen over het deeg.
Kneed het deeg tot de vulling gelijkmatig door het deeg zit.
Doe het deeg terug in de kom
Dek de kom af met plasticfolie.
Laat het deeg op een warme plaats ca. 20 minuten rijzen.
Snijd intussen de bitterkoekjes in kleine stukjes.
Kneed de bitterkoekjes door het spijs.
Vorm van het spijs een rol van ca. 20 cm lang.
Verwarm de oven voor op 200 °C (gasovenstand 4).
Vorm het deeg tot een ovaal brood (ca. 25 cm lang).
Duw in het midden van het brood een gleuf.
Leg de spijsrol in de gleuf.
Vouw het deeg om de spijsrol.
Vet de bakplaat in.
Leg het brood met de naad naar beneden op de bakplaat.
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 30 minuten lichtbruin en gaar.
Dek het brood de laatste 10 minuten eventueel af met aluminiumfolie als het brood te bruin wordt.
Bestrijk het brood als het uit de oven komt aan de boven- en zijkanten in met de rest van boter.
Laat het brood afkoelen.
Bestrooi het brood vlak voor het serveren met poedersuiker.

Bereidingstijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 55 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Paascracker.



Menugang: Lunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 cracker, Paas-
- cheese, cottage-
1 pruim, verse

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.

Smeer een laag cottage cheese op de Paascracker.
Ontpit de pruim
Snijd de pruim in stukjes.
Leg de pruimstukjes op de cottage cheese.

Pancakes met kersen.



Menugang: Ontbijt- /
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kersenhut.nl

Ingrediënten

230 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
2-3 knt boter
6 eieren, grote
400 g kaas, geiten-,
zachte of ricotta
1 kaneelstokje (klein)
450 g kersen, ontpit en
gehalveerd (vers of uit
een pot)
280 ml melk, halfvolle
1 sinaasappel,
schoongeboend
2 el suiker ½ el suiker,
poeder-
½ vanillestokje, merg
eruit geschraapt

Bereiding.

Splits de eieren en houd de eiwitten apart. Klop de dooiers los met de melk en kop er dan beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel en het bakpoeder door tot een glad, dik beslag. Dek dit af en laat dit 30 minuten rusten.

Klop de kaas of ricotta met de poedersuiker en het merg van het vanillestokje en knijp e wat sinaasappelsap over. Houd dit apart.

Doe de suiker in een pan en schep er 2 eetlepels water bij. Voeg het kaneelstokje toe, breng alles aan de kook en laat het rustig koken tot u meer en meet belletjes in de siroop ziet. Voeg nu de kersen toe en roer ze door de siroop. Zet het vuur lag en kook het 5-10 minuten op laag vuur, of tot het fruit wat zachter wordt en wat sap afgeeft.

Als je klaar bent om de pannenkoeken te bakken, klop je de eiwitten met een snuffje zout stijf en spatel je ze voorzichtig door het beslag. Zet een zware koekenpan met anti-aanbaklaag op het vuur en voeg een klontje boter toe. Doe er een schep van het beslag in en bak in een paar minuten of tot de bovenkant belletjes vertoont en de onderkant goudbruin is. Keer het pannenkoekje om en bak ook tot de andere kant goudbruin is.

Serveer ze met de kersen (vergeet niet het kaneelstokje te verwijderen), en flinke toef van de gezoete kaas en wat sinaasappelrasp.

Tip:

Lekker met crème de cerise en een bol kersen-ijs.

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

Pistolets met rookvlees en notenkaas.



**Menugang: Hoofd-
/ontbijtgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Eugenie Lasschuit

Ingrediënten

2 el boter of margarine
1 pk fromage aux noix
(125 g, AH)
1 el gember, bak-,
gesneden
4 bld lollo biondo
4 pistolets, bruine
100 g rookvlees, runder-
, plakjes
6 walnoten, halve (zakje
à 45 g, Baukje)

Bereiding.

Was de sla.
Sla de sla droog.
Dep de sla voorzichtig droog met
keukenpapier.
Halveer de pistolets overdwers.
Besmeer de pistolets dun met boter.
Beleg de onderste helften van pistolets elk met
1 blaadje sla.
Verdeel de gember over de sla.
Verdeel de plakjes rookvlees over de gember.
Snijd de roomkaas in plakjes.
Verdeel de roomkaas over het rookvlees.
Hak de walnoten grof.
Strooi de walnoten over de roomkaas.
Leg de bovenste helften van pistolets schuin
erop.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 31 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pompoenpannenkoekjes II.



Menugang:
Ontbijtgerecht /
tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ilene Miguel

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 ei
½ tl kaneel, gemalen
200 ml melk
6 el olie, zonnebloem-
200 g pompoen,
hokkaido-
- schenkstroop en/of
poedersuiker
50 g suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Schep met een lepel de draden en pitten uit de pompoen.

Snijdt het vruchtvlees in blokjes.

Kook de pompoen in 10-12 min. gaar.

Giet de pompoen af en laat goed uitlekken.

Pureer de pompoen met de staafmixer.

Prak met een vork de suiker, kaneel en het ei door de pompoenpuree.

Voeg de melk en het bakmeel toe en klop met een garde tot een glad beslag.

Verhit in een koekenpan een scheutje olie.

Schep 3 bergjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant bruin en gaar.

Leg ze op een bord en houd onder een deksel warm.

Bak zo nog 9 pannenkoekjes.

Serveer de pannenkoekjes warm met schenkstroop en/of poedersuiker.

Tip:

Prak ook eens een rijpe banaan of rozijnen mee.

Of voeg de rasp van 1 kleine sinaasappelschil of limoenschil toe.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 138

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 18 g

Suiker: 9 g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 0 g

Zout: 0,2 g

Roerei.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Smaak
Bron: Ruud's kookscrift

Ingrediënten

- boter
8 eieren
- nootmuskaat
- peper
½ dl 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.

Klop de eieren, samen met de room los.
Breng de eieren op smaak met wat
nootmuskaat, peper en zout.
Smelt een klontje boter in een pan.
Giet het ei-beslag in de pan.
Roer het ei met behulp van een houten lepel tot
een roerei.
Werk het roerei eventueel verder af met een
garnituur.

Schuimomelet.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Met eieren eet u er goed van

Ingrediënten

25 g boter of margarine,
4 eieren
25 g suiker
- suiker, poeder-
- zout

Bereidingstijd: 25 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.

Scheid de eieren.
Voeg de helft van de suiker bij het eiwit.
Klop het eiwit met de suiker zeer stijf.
Voeg de rest van de suiker door de dooiers.
Roer het eigeel en de suiker glad.
Spatel het eiwit luchtig door het eigeel.
Voeg het zout toe en spatel het door het mengsel.
Smelt de boter in een koekenpan.
Zet de koekenpan op een matig vuur.
Scheep het eischuim erin.
Strijk de massa glad met een paletmes.
Bak de massa gedurende 2 min. op het vuur.
Laat de massa in de oven bij 160° C 10 min. garen.
Laat de omelet uit de koekenpan op een verwarmde schotel glijden.
Sla de omelet dubbel.
Strooi poedersuiker over de omelet.

Snel ragoutbroodje.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg
- bloem
1 ei
4 kroketten, bevroren of
half bevroren (afhanke-
lijk van de grootte van
de kroket)

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm de oven voor op 200°C graden.
Kluts het ei los.
Strooi wat bloem op je werkvlak.
Ontdooi het bladerdeeg en strooi ook daar een
weinig bloem op.
Rol de plak bladerdeeg iets naar één kant uit
tot het om de kroket past (even meten).
Druk niet te hard met de deegroller anders
verliest het bladerdeeg zijn luchtigheid.
Smeer het bladerdeeg met een kwastje aan de
korte kant in met wat ei.
Leg de bevroren (of half ontdooide) kroket erop
en rol het op.
Druk de zijkanten dicht.
Bestrijk met het losgeklopte ei.
Als je een bruiner korstje wilt laat dan het ei op
het broodje even 'drogen' en besmeer het
daarna nog een keer (je hebt toch genoeg ei).
Leg bakpapier (of bakvel) op de bakplaat en leg
de broodjes erop met de naad naar beneden.
Bak ze in de oven op 200°C voor zo'n 25-30
min.
Terwijl het bladerdeeg bakt wordt de bevroren
kroket lekker zacht!
En dan heb je een heerlijk ragoutbroodje en je
zal echt niet weten dat er een kroket in zit!

Tips:

Van het ragoutbroodje kunt u ook borrelhapjes
maken. Snijd het ragoutbroodje in smalle repen
en serveer het als een hartig hapje.

Stokbrood met kaas en roerei.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 st brood, stok-
4 eieren
2 pl kaas, belegen
50 ml melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
1 snf peper
- peterselie
8 tomaatjes, cherry-
1 snf zout

Bereiding.

Klop de eieren los met de melk en zout en peper naar smaak.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Schenk het eimengsel in de pan.
Roer het eimengsel met een spatel op laag vuur in 3-4 min. tot een smeug roerei.
Leg intussen de stukjes stokbrood op een schaal.
Snijd de plakjes belegen kaas elk in 4 stukjes en leg op het stokbrood.
Scheep er het roerei op.
Leg ten slotte de cherrytomaatjes op de broodjes en steek er een prikker door.
Bestrooi naar wens nog met een beetje fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 15 g
Suiker: - g
Natrium: 370 mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tomaat mozzarella salade.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

- basilicum
1 bol mozzarella
- olie, olijf-, scheutje
- peper
3 tomaten

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 de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om.
Bestrooi met wat peper.
Hak de basilicumblaadjes fijn en strooi ze over de tomaat/mozzarella.
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

Tropische boterham.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 sn brood, bruin
- chocopasta
- kokosrasp
- limoen
- limoensap

Bereiding.

Besmeer de boterham met chocopasta.
Strooi er wat kokosrasp over.
Druppel er wat limoensap over.
Garneer met wat ½ plakjes limoen.

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

Verloren brood.



Menugang: Ontbijt- / lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
o.a. Menuplanner.be

Ingrediënten

12 sn brood, wit-, oud
5 eieren
- kaneel
2 dl melk
- olie, olijf- (of bakboter)
- suiker

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.

Roer de eieren en de melk goed door elkaar.
Haal de sneetjes brood door het eimengsel.
Bak het brood vervolgens in de koekenpan met wat olijfolie.
Haal de gebakken sneetjes door de kaneelsuiker.

Yoghurt met vruchten.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: 365 gerechten

Ingrediënten

750 g aardbeien
- cornflakes
2 dl karnemelk
2 kiwi's
200 g room, slag-
2½ dl sap, appel-
- sap, citroen- (2 st)
125 g suiker
1 pk suiker, vanille-
5 dl yoghurt

Bereiding.

Meng de yoghurt, met de karnemelk, citroensap en appelsap.
Breng het yoghurtmengsel op smaak met de suiker en vanillesuiker.
Klop de slagroom stijf.
Roer de slagroom door het yoghurtmengsel.
Was de aardbeien.
Maak de aardbeien schoon.
Halveer de aardbeien.
Schil de kiwi's
Snijd de kiwi's in schijfjes.
Meng de vruchten door het yoghurtmengsel.
Zet het yoghurtmengsel koel weg.
Serveer de yoghurt koel met wat cornflakes.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2650
Energie kcal: 630
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmmousse I.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 mp chilipoeder
½ zk dille, verse (15 g)
2 bl gelatine, witte
1 el peperbessen, roze (Royal Mail)
1/8 l room, slag-
1 kp roomkaas, verse, naturel (150 g)
1 sinaasappel, pers-
2 pk zalmfilet, gerookte (100 g)

Vorbereidingstijd: 20 min.
Wachttijd: 3 uur
Bereidingstijd: 5 min.
kJ: -
Kcal: 145
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 9 g
Vet: 2 g
Vezels: - g

Vorbereiding:

Laat in een kom met ruim koud water de gelatine 5 min. weken.
Bekleed een ronde schaal (Ø16 cm).
Leg op de bodem van de schaal enkele toefjes dille.
Bekleed de schaal met helft van plakjes zalm.
Pers de sinaasappel uit.
Verwarm het sap zachtjes in een steelpan.
Knijp de gelatine goed uit.
Neem het sap van het vuur.
Laat de gelatine al roerend in de hete sap oplossen.
Zet de steelpan in bak met koud water.
Laat het mengsel in ca. 2 min. afkoelen tot lauwwarm.
Snijd de rest van de zalm in kleine stukjes.
Knip 3 takjes dille fijn.
Doe het gelatinemengsel en de roomkaas in een kom.
Roer de roomkaas en gelatine tot glad mengsel.
Roer de stukjes zalm, dille, chilipoeder en peperbessen door de roomkaas.
Klop de slagroom stijf.
Scheep de slagroom luchtig door het zalmmengsel.
Scheep het zalmmengsel in de schaal.
Strijk de bovenkant glad.
Laat de mousse, afgedekt, in een koelkast ca. 3 uur opstijven.

Bereiding:

Zet een platte schaal op de ronde schaal.
Keer beide schalen om.
Schud beide schalen licht.
Laat de mousse op de platte schaal glijden.
Verwijder de folie voorzichtig.
Garneer de zalmmousse met de rest van de dille.

Zalmmousse II.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tante Kitty

Ingrediënten

1 kp azijn
- citroensap
2-3 eieren, gekookte,
kleine
3-4 bl gelatine, witte
½ kp mayonaise
- peper
½ kp room, zure
1 gbl zalm, rose
- zout

Bereiding.

Laat de gelatine weken in ruim koud water.
Kook de eieren hard.
Laat de zalm uitlekken.
Verwijder vet, graten en velletjes van de zalm.
Prak de zalm fijn.
Roer de mayonaise, room, kruiden, ketchup en een beetje zout door de zalm.
Verwarm de azijn tot het kookpunt.
Los de de uitgeknepen gelatine op in de azijn.
Laat de azijn afkoelen.
Snij de olijven in dunne plakjes.
Roer de olijven en de azijn door het zalmmengsel.
Breng de zalmmousse op smaak met peper, zout, citroensap en ketchup.
Vul een met olie ingevette vorm met de helft van het mengsel.
Leg de gehalveerde eitjes met de bolle kant onder op het mengsel.
Bedek de eieren met de rest van de moes.
Druk het geheel een beetje aan.
Doe folie over de vorm.
Laat de mousse minstens 6 uur in de koelkast opstijven.
Leg voor het opdienen de vorm even in heet water.
Maak eventueel de randen van de vorm even los met een mes.
Stort de zalmmoos op een bord.
Versier de zalmmousse met partjes citroen en stukjes olijf.
De olijven kunnen vervangen worden door stukjes zoetzure augurk.

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>