



Ruud 's Kookboek



Tussendoortjes 1



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelpannenkoekjes met zalm.	6
Advocaat I.	7
Advokaat uit de Kempen.	8
Afchá se domátes – eieren in tomaat.	9
Amerikaans gehaktbrood (airfryer).	10
Ananas-gember fizz.	11
Appelkevers.	12
Augurkjes met achterham.	13
Augurkjes met boterhamworst.	14
Augurkjes met rookvlees.	15
Asperges omwikkeld met ham.	16
Avocado hummus.	17
Bananenbrood.	18
Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.	19
Bladerdeegsnack met pesto.	20
Bosvruchten-ijs thee met basilicum.	21
Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.	22
Brood Balearic (airfryer).	23
Brood met Vlaams ragout (airfryer).	24
Broodje ijs met mango.	25
Browniespookjes.	26
Bruschetta met tomaten.	27
Candy apples - snoepappels.	28
Caraïbische grapefruitcocktail.	29
Chai coffee latte.	30
Champignonsoep met zelfgemaakte soepstengels.	31
Chips.	32
Chocolade brioches (airfryer).	33
Chocolade grafsteen muffins (airfryer).	34
Chocoladetruffels.	35
Chocoladetruffels met Licor 43.	36
Chocolate chip frappe.	37
Doperwtensoepje met gerookte ham.	38
Dresdner Weihnachtsstol.	39
Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.	41
Fetatoast.	42
Fiorito & tonic.	43
Fruitbeignets.	44
Fruitijsjes met prosecco.	45
Garnalenrolletjes.	46
Gekruide bananenchips.	47
Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).	48
Hartige Sintstafjes.	49
Haverhoutrepen.	50
IJskoffie met Rolo.	51
Jack Apple & tonic.	52
Kaasbroodje met kaasragout.	53
Kaneel-croissantbroodjes met verdwenen mashmellows (airfryer).	54
Karamelsnoepjes.	55
Kersenbonbons (magnetron).	56
Knakworstummies (airfryer).	57
Koffie met 5 spice-room.	58
Komkommerijs met munt.	59
Krentenbol panini.	60
Lime fizz.	61
Limoen sgroppino.	62
Mango-frozen yoghurt.	63
Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.	64
Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.	65
Pain perdu au Nutella – verloren brood met Nutella.	66
Palingkrokot met een sausje.	67

Peperkoekhuisje.....	69
Pikante hummus.....	70
Pitatosti met chorizo en courgette.....	71
Pizza-hummus.....	72
Pompoenpannenkoekjes II.....	73
Pompoentjes van mandarijn.....	74
Regenboogijsjes van vers fruit.....	75
Regenboogkruidnoten.....	76
Rijstwafel met appel en geitenkaas.....	77
Romige tomatensoep met nacho's.....	78
Rosé all the way.....	79
Sandwich met geitenkaas en tonijn.....	80
Saucijzenbroodjes I.....	81
Scones met cranberry-sinaasappel-jam.....	82
Sinaasappelijsjes.....	83
Speculaas-truffels.....	84
Speculaasshake.....	85
Spiced ginger latte smoothie.....	86
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.....	87
Stroopwafelspookjes (airfryer).....	88
Surinaamse huzarensalade.....	89
Tomatencappuccino.....	90
Torrone di cioccolato - chocoladenoga.....	91
Tropical watermeloenslush.....	92
Truffels van gedroogd fruit en noten.....	93
Vers gebrande pinda's met knoflook en Spaanse peper.....	94
Vleesballetjes.....	95
Wafels met vruchtentopping.....	96
Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).....	97
Watermeloen-rosé slush.....	98
Wiener melange.....	99
Worstenbroodjes met paddenstoelengehakt.....	100
Wortelhummus.....	101
Wortelwaterijs met mango en bosbessen.....	102
Zachte spinazie-hamrolletjes.....	103
Zachte wafels.....	104
Zelfgemaakt chocolade-ijs met geroosterde noten.....	105
Zelfmaakijsjes.....	106
Zoute stengels.....	107

Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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)

Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Aardappel

Ingrediënten

300 g aardappelen,
bloemige, ongeschild
25 g bloem
1 citroen
1 dl crème fraîche
2 el dille, verse,
fijngenhakt
- dille, verse, om te
garneren
1 ei, groot
1½ dl melk, volle
1 el olie
- peper, zwarte
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes gesneden
150 g zalm, gerookte,
plakken
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Laat de aardappelen uitlekken.
Pureer de aardappelen met de melk.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag.
Doe een beetje olie in de koekenpan.
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.
Meng de crème fraîche en de fijngehakte dille.
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

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

Advocaat I.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick, Onvergetelijke recepten

Ingrediënten

1 l brandewijn, inmaak-
12 eieren
400 g suiker
1 vanillestokje

Bereidingstijd: - min.
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

Vorbereiding.

Doe alle eieren in een pan.
Probeer de draadjes, waar de dooier mee vasthangt, eruit te halen.
Klop de eieren goed los.
Voeg het binnenste, het merg van het vanillestokje toe.
Doe daarna de suiker er bij.
Klop het geheel weer heel goed los, totdat de suiker is opgelost.
Doe dit mengsel in een pan en verwarm deze au bain-marie op (blijf wel roeren).
Voeg daarna heel voorzichtig de brandewijn toe.
Blijf net zolang roeren tot het mengsel dik wordt.
Haal de pan uit het water en laat het afkoelen.
Beetje slagroom eroverheen en klaar.

Tips:

- Schep in elk glas advocaat eens 1 el met suiker stijf geslagen room.
- Strooi eens 1 tl oploskoffie over de advocaat.
- Serveer de advocaat eens als mixdrank in een longdrinkglas aangevuld met 7-Up.

Advokaat uit de Kempen.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Belgische streek-
recepten**

Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere
12 eidooiers
1 snf nootmuskaat
250 g suiker, poeder-
1 el water

Bereidingstijd: - min.
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

Vorbereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij. Giet de drank in flessen en sluit ze goed af. Laat de advocaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

Afchá se domátes – eieren in tomaat.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: Griekse
Personen: 4-8
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

8 eieren
8 tomaten, vlees-, rijpe
1 kp olie
2 tl suiker
2 tl peterselie,
fijngehakte
- peper
- 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.

Snijd het kapje van de tomaten.
Hol de tomaten uit.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Doe het vruchtvlees van de tomaten in een pan met de olie.
Voeg peterselie, zout, peper en de suiker toe aan het vruchtvlees.
Laat het geheel 10 min. sudderen.
Vul nu de tomaten voor de helft met het mengsel.
Plaats de tomaten in een ovenschaal.
Laat de tomaten in ca. 15 min. in een niet te warme oven gaar worden.
Haal de ovenschaal uit de oven.
Breek boven elke tomaat een ei.
Zet de ovenschaal dan nog gedurende 10 min. in de oven.
Serveer de tomaten direct.

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



Menugang: Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje, -gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
100 g boter
1 ei
7 g gist
100 ml melk, lauw
5 g suiker
5 g zout

Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren
1 ei, voor de vulling
500 g gehakt, h-o-h
2 tn knoflook
- kruiden, vlees-, naar keuze
2 dl room
1 ui

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.
Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.
Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.
Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.
Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.
Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.
Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).
Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.
Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).
Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.
Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons.
Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

Bereidingstijd: - min.
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

Ananas-gember fizz.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl,
Spar

Ingrediënten

¼ ananas, verse
2 el gember, verse,
geraspt
400 ml ginger ale
12 ijsblokjes
4 tk munt
200 ml sap, ananas-
4 el sap, limoen-

Bereidingstijd: - min.
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.

Mix het ananassap met de ginger ale, het limoensap en de gember.
Snijd de ananas in kleine blokjes en verdeel die over 4 grote glazen.
Stamp de ananas voorzichtig kapot.
Vul de glazen tot de helft met ijsblokjes.
Giet het ginger ale-mengsel erop.
Garneer de mocktail met een takje munt.

Appelkevers.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken naar hartenlust

Ingrediënten

3 appels, met rode schil
- citroensap
12 dropveters
24 rozijnen of krenten

Bereiding.

Was de appels en snijd ze in vieren.
Verwijder het klokhuis.
Bedruppel de parten appel met citroensap tegen het verkleuren.
Druk voor de ogen in elke appelpart 2 rozijnen of krenten.
Knip elke dropveter in 4, 6 of 8 gelijke delen en steek deze als poten in een appelpart.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 200
Energie kcal: 50
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd vet: 0 g
Verzadigd vet: 0 g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Augurkjes met achterham.



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

Ingrediënten

2 augurkjes
2 pl ham, achter-

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.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje achterham.

Augurkjes met boterhamworst.



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

Ingrediënten

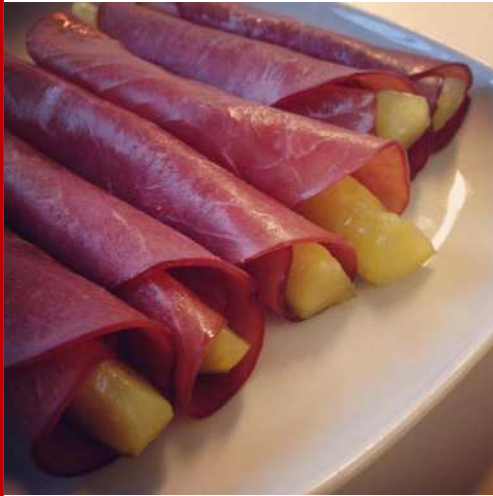
2 augurkjes
2 pl boterhamworst

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.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje boterhamworst.

Augurkjes met rookvlees.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

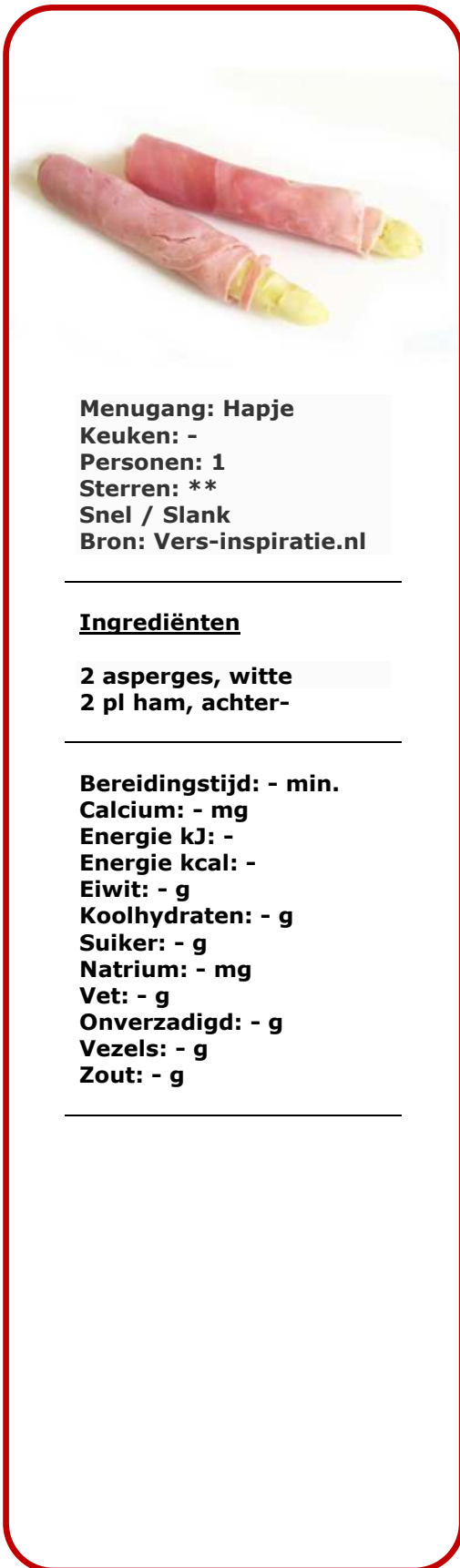
8 augurkjes
8 pl rookvlees

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.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje rookvlees.

Asperges omwikkeld met ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vers-inspiratie.nl

Ingrediënten

2 asperges, witte
2 pl ham, achter-

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.

Omwikkel de asperges ieder met een plakje achterham.

Avocado hummus.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

4 avocado
1/2 citroen
1060 g kikkererwten, uit blik
4 tn knoflook
1 snf komijn
- koriander, verse
4 el olijfolie
- paprikapoeder
- peper
8 el tahin
- zout

Bereiding.

Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado. De avocado maakt deze hummus heerlijk romig!

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken. Snijd de avocado doormidden en verwijder het vruchtvlees van de schil. Doe alle ingrediënten voor de hummus (behalve de koriander en paprikapoeder) in een keukenmachine of blender. Blend het geheel tot een gladde hummus. Maak het af met wat verse koriander en paprikapoeder.

Tips:

Serveer de avocado hummus met pitabrood. Verwijder voor een extra romige hummus de velletjes van de kikkererwten. Duurt wel even wat langer maar maakt hem wel extra romig.

Bereidingstijd: 10 min.

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

Bananenbrood.



Menugang: Tussendoortje

Keuken: -

Personen: 8

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: DekaMarkt.nl

Ingrediënten

1 tl baksoda
4 bananen, rijpe
100 g cashewnoten,
ongebrand en on-
gezouten
2 eieren
60 g fruithapje, appel-
perzik (Olvarit)
4 bol gember
1 el honing
1 tl kaneelpoeder
100 g meel, boekweit
100 g meel, spelt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Bekleed een cakeblik met bakpapier.

Meng 75 g cashewnoten met de honing en rooster 5-7 min. in de oven.

Laat de cashewnoten afkoelen.

Hak de stemgember fijn en de cashewnoten grof.

Zeef het meel in een ruime kom met baksoda.

Prak in een kom 3 bananen fijn.

Meng de bananen met het fruithapje en klop er de eieren door.

Voeg de kaneelpoeder en een beetje zout toe.

Schep het mengsel door het meel.

Klop het totaal met een garde tot een beslag.

Schep er de gehakte gember en cashewnoten door.

Schenk het beslag in het cakeblik.

Halveer de laatste banaan in de lengte en leg ze op het beslag.

Bestrooi het beslag met de rest van de cashewnoten.

Bak het bananenbrood in ca. 45 min. gaar in de oven.

Als het brood bruin wordt dek het dan af met aluminiumfolie.

Wanneer een satéprikker schoon uit de cake komt is deze gaar.

Tip:

Smet eens pure chocolade au bain-marie en decoreer hiermee het bananenbrood.

Roer eens stukjes pure chocolade, mocca-boontjes, 70% cacao of amandelpasta door het beslag.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: 45 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1095

Energie kcal: 262

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 37 g

w/v suikers: 15 g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Bladerdeegpakketjes met mediterrane groenten.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TanteFranny.nl

Ingrediënten

2 rl bladerdeeg (Tante Fanny à 270 g)
1 courgette, klein gesneden
2 tn knoflook, fijngehakt
1 el margarine, vloeibare, om te bestrijken
6 el olie, koolzaad-
1 paprika, klein gesneden
- peper, gemalen
- sesam, om te bestrooien
1 el tijm, fijngehakt
12 tomaatjes, cocktail-, gehalveerd
1 ui, fijngesneden
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (onder- en bovenwarmte).
Bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.
Fruit de ui en knoflook in olie.
Laat de overige groenten mee garen.
Breng op smaak met zout, peper en tijm en laat afkoelen.
Rol beide deegrollen met het meegerolde bakpapier op een bakblik uit.
Snijd het deeg in zes gelijkmatige vierkanten.
Steek uit elk vierkant in de hoek een gat.
Verdeel de vulling over de helft.
Bestrijk de randen met water.
Klap het deeg dubbel en druk de randen aan.
Bestrijk ze met margarine.
Bestrooi ze met sesam.
Laat ze in het midden van de oven ca. 20 min. goudbruin bakken.

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

Bladerdeegsnack met pesto.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 bs basilicum
2 pk diepvriesblader-
deeg
1 ei, losgeklopt
100 g feta
25 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
60 ml olie, olijf-
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Maal de basilicum met de pijnboompitten, Parmezaanse kaas, knoflook en olie tot een pesto.
Pureer de feta erdoor.
Plak de plakjes bladerdeeg van 1 pakje aan elkaar tot een rechthoek.
Bestrijk deze met de pesto.
Plak de plakjes deeg van het tweede pakje ook aan elkaar tot een rechthoek.
Leg deze lap op de pesto.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Steek of snijd vormpjes uit het deeg en bestrijk ze met ei.
Bak ze in de oven in circa 20 min. goudbruin.

Bosvruchten-ijsthee met basilicum.



Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

4 tk basilicum
100 g bessen, blauwe
4 ijsblokjes
4 el siroop, bosvruchten-
3 zk thee, bosvruchten-

Voorbereiding.

Thee kan je ook op warme dagen drinken. Maar heb je liever iets koels, dan is ijsthee wat je zoekt.

Leg de bessen min. 2 uur van tevoren in de diepvries. Kook intussen 1½ l water en laat hierin de theezakjes trekken tot de thee is afgekoeld. Zet de thee dan in de koelkast.

Bereiding.

Verdeel de limonadesiroop en basilicum over 4 hoge glazen.
Leg de ijsblokjes op een schone theedoek, vouw deze dicht en sla met een houten lepel de ijsblokjes tot gruis.
Verdeel eerst de bessen en dan het ijs over de glazen en giet de afgekoelde thee erop.
Serveer de ijsthee direct met een rietje of roerstaafje.

Tip:

Laat de limonadesiroop weg voor ongezoete ijsthee.



Bereidingstijd: 10 min.

Vriestijd: 120 min.

Koeltijd: 120 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

Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

250 g bosvruchten, diepvries-
½ bl Dulce de Leche
2 el Dulce de Leche (garnering)
4 el ijs, vanille-
300 ml melk
- slagroom (spuitbus)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 530
Eiwit: - g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix in een blender de melk met het ijs, de Dulce de Leche en bosvruchten tot een romige milkshake.
Schenk de milkshake in de glazen.
Spuut de slagroom erop.
Besprenkel de slagroom met nog wat strepen Dulce de Leche.

Tip:

Dulce de Leche is heel gemakkelijk zelf te maken.

Ingrediënten:

- 1 bl gecondenseerde melk
- evt. 1 snf zeezout

Bereiding:

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk.
Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin.
Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat.
Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken.
Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om.
Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open.
Roer er eventueel een snuffje zeezout door.

Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.



Brood Balearic (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook, verse
1 bol, afbak-, Italiaanse, grote
6 pl kaas
3 tn knoflook
- olijven
- tijm, verse
- tomaten, zon-gedroogde

Bereidingstijd: - min.
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.

Ontzettend makkelijk maar vooral lekker gerecht om te maken in de Airfryer. Lekker als tussendoortje of bij de soep of dadelijk op een warme zomerdag bij de barbeque. Leuk om met kinderen te maken met heel weinig ingrediënten. Zeker keer uitproberen heerlijk die geur in je keuken.

Snijd de kruiden, tomaten, olijven, knoflook mooi fijn.

Snijd kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.

Vul de sleuven met de kaas en met de kruidenmix.

Bak hem in de mand of op de grillpan van je Airfryer (150°C-10 min.)

Dien daarna op (heerlijk het brood met de smeltende kaas lostrekken).



Brood met Vlaams ragout (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -
bieslook, verse
Italiaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
250 g ragout, naar
keuze
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
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 ui, de knoflook en de bieslook mooi fijn.
Mix de gesneden knoflook en de ui door de ragout.
Snijd kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met het ragoutmengsel.
Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10 min.).

Broodje ijs met mango.



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

Ingrediënten

4 broodjes, melk-
4 bol ijs,
aardbeienschep-
4 bol ijs, vanille-
passievruchtroom-
½ mango, rijpe
- suiker, poeder
(- evt. ijswaaiers,
gesuikerde)

Bereiding.

Warm de broodjes op in de oven.
Snijd de broodjes horizontaal open maar niet helemaal door.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit in schijfjes.
Verdeel de mango over de broodjes.
Scheep de bolletjes ijs in de broodjes.
Steek eventueel de ijswaaiers in het ijs.
Bestrooi de broodjes met poedersuiker en leg elk broodje in een servet.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: 31 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 6 g
Vezels: 2 g
Zout: 0,5 g

Browniespookjes.



Menugang:
Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Dr. Oetker, Jumbo

Ingrediënten

Voor de brownies:

50 g boter, room-
360 g Dr. Oetker
Brownies Choco
100 ml water

Voor de spookjes- decoraties:

- Dr. Oetker Decoratie-
stiften Choco & Karamel
1 zk Dr. Oetker Glazuur
Wit
6-8 marshmallows,
witte

- bakpapier
- cocktailprikkers

Bereiding.

Maak de Brownies Choco zoals aangegeven staat op de verpakking.

Laat na het bakken de Brownie Choco goed afkoelen.

Snij de brownies in vierkante blokjes (je kunt ongeveer 6-8 blokjes maken).

Steek een cocktailprikker onderin de marshmallow en steek deze in een brownies blokje.

De marshmallow moet op de brownie staan, niet erboven zweven (als het stokje te lang is, breek er een stukje af).

Verwarm het zakje Chocoglazuur Wit volgens de aanwijzingen op het pakje.

Laat het iets afkoelen zodat het wat dikker wordt (zo krijg je een mooi stroperig effect). Schenk de wat dikkere glazuur wit heel rustig vanaf de bovenkant van de marshmallow.

Nu druipt het heel langzaam langs je marshmallow naar beneden richting de brownie.

Zorg dat de gehele marshmallow bedekt is met witte glazuur.

Zet de brownies spookjes daarna even in de koelkast.

Haal de brownies uit de koelkast.

Houd een spookje een beetje schuin en gebruik de decoratiestift puur om een mondje en oogjes op iedere figuurtje te maken.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1319

Energie kcal: 315

Eiwit: 2,37 g

Koolhydraten: 51,82 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 10,5 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: -g

Zout: - g

Bruschetta met tomaten.



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

Ingrediënten

5 bl basilicum, vers
100 g ciabatta
1 tn knoflook
1 kl oregano
- peper (hoeveelheid
naar smaak)
300 g tomaat

Vorbereidingstijd: 10
min.
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.

In Toscane worden bruschetta's doorgaans geserveerd als een tussendoortje of voorafje.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de ciabattabroodjes doormidden en laat ze gedurende 5 à 10 min. in de oven grillen.

Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. Breek de tomaten op smaak met peper en oregano.

Was de basilicum en hak ze fijn.

Maak het teentje knoflook schoon en snijd het in twee.

Haal de ciabattabroodjes uit de oven en smeer ze in met de knoflook.

Verdeel daarna de tomatenblokjes over de broodjes.

Garneer de broodjes met de basilicum en serveer onmiddellijk.

Candy apples - snoepappels.



Menugang: Snoep,
tussendoortje
Keuken: Amerikaanse
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZoeteZinnen.nl

Ingrediënten

6 appels, kleine
1 el azijn, natuur-
6 stokjes, dikke
400 g suiker, kristal-
250 ml water
- evt. kleurstof, rode

Bereidingstijd: 10-20
min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg bakpapier op de bakplaat of bord en vet het in met boter.

Maak de appels schoon en droog ze goed af.

Prik een stokje in de appel.

Doe de suiker, het water en de azijn in het pannetje en warm dit al roerend op een matig vuurtje op.

Laat het nu nog niet koken, pas wanneer de suiker is opgelost.

Voeg, als de suiker is opgelost evt. enkele druppels rode kleurstof toe en breng het mengsel aan de kook.

Je kunt eventueel suikerrestjes aan de rand van de pan verwijderen met een kwastje, zodat het niet verbrand en de pan later beter schoon te maken is..

Zet, wanneer het mengsel kookt, het vuur wat lager en laat je het mengsel ongeveer 15 min. zonder roeren staan.

Het mengsel is goed wanneer je een theelepel hiervan in een kommetje met koud water doet en het een balletje wordt.

Dompel nu één voor één de appels in het mengsel en draai deze rond, zodat de hele appel bedekt is met het mengsel.

Dit moet snel gebeuren (het mengsel is super heet dus pas op).

Hierna zet je de appels op het bakpapier en laat je ze bij kamertemperatuur hard worden.

Ze zien er mooi glimmend uit en je ziet er kleine belletjes in, wat de appels nog mooier maakt.

Caraïbische grapefruitcocktail.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

6 tl basterdsuiker,
bruine
12 gemberbolletjes
6 el gembersiroop
3 grapefruits, grote
6 tl kokos, gemalen

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.

Snijd de grapefruits doormidden.
Verwijder de pitten.
Snijd het vruchtvlees los van de vliesjes.
Doe het vruchtvlees in een kom.
Meng het vruchtvlees met de basterdsuiker, de kokos, fijngehakte gemberbolletjes en de gembersiroop.
Zet het geheel 3 á 4 uur weg in de koelkast.
Ontvlies de grapefruihelften.
Lepel het vruchtvlees vlak voor het opdienen weer in de grapefruihelften.
Rooster de extra kokos zachtjes in een koekenpan.
Garneer de grapefruitcocktail met de geroosterde kokos.

Chai coffee latte.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ASweetPeaChef.com

Ingrediënten

1 kp espresso
1 tl gemberpoeder (djahé)
- honing, naar smaak
1 tl kaneelpoeder
1 snf kaneelpoeder (garnering)
2 kardemompeulen, geplet
175 ml melk, soja-
1 snf peper
2 zk thee, zwarte

Bereiding.

Vul een hittebestendig glas voor 1/3 met (kokend) heet water.
Doe er de thee, de specerijen en 1 snf peper in.
Laat even trekken.
Zeef de thee.
Giet er de warme espresso bij.
Verwarm de sojamelk.
Klop deze schuimig (of gebruik een melkopschuimer).
Voeg het melkschuim toe en bestrooi met een snuffje kaneel.
Voeg evt. wat honing toe.

Tip:

Gebruik kant-en-klare theezakjes voor chai tea.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Champignonsoep met zelfgemaakte soepstengels.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg,
ontdooit
1 el kruiden, Italiaanse,
gedroogde
1 zk Unox Biologische
Champignonsoep

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg het bladerdeeg op een snijplank.
Snijd het bladerdeeg in repen van ca. 2 cm.
Bestrooi de repen bladerdeeg met de gedroogde kruiden.
Draai iedere reep een paar keer rond, zodat er een mooie kronkel in komt.
Leg de repen op een bakplaat.
Bak ze gedurende 8 min. goudbruin in de oven.
Haal de stengels uit de oven en laat ze afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe de soep in de kommen.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Chips.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- aardappelen, bintjes
- olie
- water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes van 2 mm dikte.
Bewaar de aardappelschijfjes tegen het bruin worden in wat water met zout.
Verhit de olie tot dat een plakje chips, wat er in gegooit wordt, onmiddellijk naar het oppervlak stijgt.
Droog de chips goed af met keukenpapier en gooi ze snel (stuk voor stuk) in de olie.
Bak de chips tot dat ze goudbruin en krokant zijn.
Bestrooi ze onmiddellijk na het bakken met wat zout.

Tip:

Bestrooi de chips met paprikapoeder of schud de chips eens om met de inhoud van een zakje cup-a-soup (Toscaanse tomaat, uiensoep of een ander pittig smaakje).

Chocolade brioches (airfryer).



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- amandelen, geschaafde
 - 4 pl deeg, blader-
 - 1 ei
 - pasta, chocolade-
 - pasta, speculoos
 - suiker, poeder-
-

Bereidingstijd: - min.
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.

Leg de bladerdeegplakjes op een schone ondergrond met de bebloemde kant naar onderen.

Hecht de plakjes aan elkaar en smeer de ene in met chocoladepasta en de andere met speculoospasta.

Rol de plakjes losjes op en snijd er voorzichtig plakken van.

Rol ze door het ei en de geschaafde amandelen. Bak de brioches in de Airfryer (150°C-17 min.). Dien ze op met wat poedersuiker.

Chocolade grafsteen muffins (airfryer).



Menugang: Gebak,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Snel/Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

8 koekjes, ovale en/of vierkante
- muffinbeslag,
chocolade-
8 st peterselie of mini viooltjes

- oenvaste glazen schaaltes (waxinelicht-glaasjes)

Bereidingstijd: - min.
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.

Maak het chocolade muffinbeslag volgens de gebruiksaanwijzing en spuit deze in de glazen bakjes (half vol).
Bak deze af in de Airfryer (12 min.-160°C).
Haal ze eruit en schraap er met een vork over tot het grof wordt en op zand lijkt.
Schraap met een scherp mesje een kruis in het koekje en steek deze in het beslag.
Steek/leg het bloempje erbij.



Chocoladetruffels.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
1 el cacao
200 g chocolade, pure
150 ml room, slag-

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breek of hak de chocolade in stukjes en doe die in een kom.

Breng de slagroom in een steelpannetje tegen de kook aan.

Schenk de slagroom over de chocolade en blijf roeren tot alle chocolade goed is gesmolten.

Snijdt de boter in blokjes en laat die, al roerend, smelten in de chocolade.

Laat het geheel afkoelen tot kamertemperatuur.

Laat het vervolgens minstens 1 uur afgedekt opstijven in de koelkast.

Strooi de cacao op een bord.

Vorm met 2 theelepels balletjes van de ganache (zo heet het chocolademengsel nu) en rol ze door de cacao.

Tip:

De chocoladetruffels zijn 5 dagen houdbaar in de koelkast.

Chocoladetruffels met Licor 43.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
200 g chocolade, pure
45 ml Licor 43
50 ml room, slag-
1 strooibus Leentjes
poederpret

- glazen of metalen kom
- lage schaal (20x20 cm)
- vershoudfolie



Bereiding.

Breek de chocolade in stukjes en doe de stukjes in een glazen of metalen kom.
Voeg de slagroom, de boter en de Licor 43 toe. Breng een pan met een laagje water aan de kook waar de kom in past.
Zet de kom op de pan, maar zorg dat de kom het water niet raakt (au bain-marie).
Laat de chocolade rustig smelten.
Roer het chocolademengsel tot een egale massa (ganache) en schenk het in een lage schaal.
Laat de ganache afgedekt met vershoudfolie 1 uur opstijven in de koelkast.
Schep met 2 theelepels telkens wat ganache uit de schaal en vorm er met je handen mooie balletjes van.
Strooi een kleur poederpret naar keuze op een schoteltje en rol er de balletjes door.

Tips:

Je kunt de chocoladetruffels maken met elke sterke drank die je lekker vindt. Denk aan The Famous Grouse whisky of Cointreau. Kies voor elke smaak die je maakt een ander kleurtje poederpret. Je kunt de truffels uiteraard ook zonder alcohol maken.
In plaats van de ganache tot een bolletje te vormen, kun je ze ook in de vorm van een eitje maken. Doe dit door met 2 theelepels telkens een quenelle (ovale balletje) te maken. Zo maak je je eigen paaseitjes!

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 91
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chocolate chip frappe.



Menugang: Drank, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koffiebean

Ingrediënten

4 el chips, chocolade-
(pure chocolade)
60-80 ijsblokjes
4 kp koffie, sterke, vers
gezette
- room, slag-
4 el siroop, chocolade-

Bereiding.

Vul de blender voor de helft met de ijsblokjes. Voeg de 4 el chocoladesiroop, 4 el chocoladechips en de sterke vers gezette koffie toe en mix het geheel tot het dik en ijzig is. Giet het mengsel in 4 hoge glazen. Schep er slagroom bovenop en besprenkel vervolgens de slagroom met chocoladesiroop en chocoladechips.
Serveer direct

Bereidingstijd: - min.
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

Doperwtensoepje met gerookte ham.



Menugang: Hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

350 ml bouillon,
groente-
2 el crème fraîche
1 bs dille, grof gehakt
150 g doperwten,
diepvries-, ontdooid
1 pl ham, gerookte, fijn
gehakt
25 g spinazie, panklaar
2 el yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
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.

Breng de groentebouillon aan de kook.
Voeg de doperwten, spinazie en dille toe en
kook 2-3 min.
Pureer de soep glad met een staafmixer en zeef
eventueel.
Voeg de crème fraîche en de yoghurt toe aan de
soep en roer deze glad.
Giet de soep in glaasjes en garneer ze met de
gerookte ham.
Serveer het soepje warm of koud.

Tip:

Vervang het plakje ham eens door een plakje
fijngehakte zalm.

Dresdner Weihnachtsstol.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht, tussen-
doortje
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: ***
Snel-/Stank
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 175°C-200°C.

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

Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g bloem
1 ei
200 g kaas, room-
2 el olie, olijf-
½ tl paprikapoeder,
gerookte
1 peper, rode
10 g peterselie
160 g tonijnstukken, in
olijfolie
3 uien

1 mixer, met deeghaken

Bereiding.

Splits het ei.
Knead met de mixer een soepel deeg van de bloem, roomkaas, eidooier en 1 mp zout. Laat het deeg onder een schone theedoek 15 min. rusten.
Snipper de uien.
Halveer de rode peper in de lengte. Verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn. Hak de peterselie fijn.
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en rode peper 6 min. op laag vuur zonder te kleuren.
Laat intussen de tonijn uitlekken. Schep het paprikapoeder, de tonijn en peterselie door het uienmengsel en breng op smaak met peper en zout.
Verdeel het deeg in 8 gelijke porties. Vorm van elke portie een balletje. Rol elk deegballetje uit tot een deeggrondje van Ø 12-14 cm.
Scheep 1/8 van de vulling op het deeggrondje en klap dicht tot een halvemaan-tje.
Maak zo nog 7 empanada's.
Leg de empanada's op een met bakpapier beklede bakplaat en druk met een vork de naden stevig aan.
Bestrijk ze dun met het eiwit.
Bak de empanada's in de oven in 25 min. gaar. Serveer de empanada's warm of op kamertemperatuur.

Tip:

Empanada's zijn ook heerlijk als hoofdgerecht met een frisse groene salade.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 25 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 265
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: 38 g
Zout: 0,3 g

Fetatoast.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Feta-encyclopedie

Ingrediënten

½ aubergine, in kleine
blokjes (± 150 g)
1 el basilicum, verse,
gehakt
6 sn brood, wit-
150 g feta, in kruidige
olie, uitgelekt (Apetina)
1 el olie, olijf-, extra
vierge
35 g olijven, zwarte,
zonder pit, gehakt
- peper, versgemalen
2 tomaten, in kleine
blokjes (± 250 g)
¼ tl zout

Voor de garnering:

- basilicum, verse

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de aubergine hierin ± 2 min.
Voeg de tomaten toe en verwarm nog 1 min.
Doe het tomatenmengsel in een schaal en roer er de olijven, het basilicum, het zout en de peper door.
Laat het mengsel afkoelen.
Rooster de sneetjes brood ±2 min. onder de grill.
Schep de fetablokjes door het afgekoelde tomatenmengsel.
Verdeel de vulling over de sneetjes brood en gratineer de toastjes ±10 min. onder de grill tot de feta goudbruin van kleur is.
Garneer met basilicumblaadjes en serveer de toastjes lauwwarm.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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

Fiorito & tonic.



Menugang: Drink, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 tk basilicum
½ citroen
180 ml Fiorito limoncello
800 g ijsblokjes
500 ml tonic

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: - g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul 4 gin-tonic glazen met de ijsblokjes.
Schenk in elk glas 45 ml limoncello en schenk er in elk glas 125 ml tonic bij.
Snijd de halve citroen in dunne plakjes en garneer er de cocktails mee.
Steek in elke cocktail een takje basilicum.

Fruitbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: Sofie Dumont

Ingrediënten

- appels
- ananas
- banaan
140 g bloem
1 eidooier
4 eiwitten
- olie, frituur-, plant-
aardig
20 g olie, maïs-
20 g suiker
1 snf 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.

Zeef de bloem in een ruime kom en voeg er een snuifje zout aan toe.

Voeg er de eidooier, bier, en olie bij en roer tot een glad beslag zonder klonten.

Snijdt intussen het fruit in stukken.

Klop net voor het bakken de eiwitten en suiker in pieken.

Spatel dit voorzichtig door het beslag.

Verwarm de frituurpan (met plantaardige olie) op 180°C.

Haal het fruit door het beslag en bak in 3 min. goudgeel.

Laat even uitlekken op keukenpapier, bestrooi met poedersuiker en serveer meteen.

Tip:

Het bier kan vervangen worden door 250 ml melk en 20 g gist. Met gist, bier of mineraalwater wordt het beslag luchtig. Met wijn worden de beignets knapperiger door het aanwezige wijnsteenzuur. Een beslag met bier is sneller klaar maar blijft na het bakken niet zo lang krokant. Een gistbeslag daarentegen blijft langer krokant maar moet van tevoren kunnen rijzen.

Voor de bananenbeignets, eerst de gesneden banaan(stukjes) marinieren in wat griessuiker, citroensap en rum (extra lekker).



Fruitijsjes met prosecco.



**Menugang: Nagerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g fruit, rood (vers of
diepvries)
1 el munt, fijngehakt
200 ml prosecco
200 ml sinaasappelsap
100 g suiker, poeder-

- ijslollievormpjes /
bekertjes

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 6 u.
Calcium: - mg
Energie kJ: 386
Energie kcal: 92
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de munt met het rood fruit.
Verdeel het fruit over de ijslollievormpjes.
Meng de prosecco met het sinaasappelsap en
het poedersuiker.
Schenk de sinaasappelprosecco over het fruit.
Steek de stokjes in de vormpjes.
Zet de ijsjes minimaal 6 uur in de diepvries om
te bevriezen.

Garnalenrolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slow
Bron: Libelle

Ingrediënten

75 g bamboescheuten
(blik), fijngesneden
- chilisaus
1 eiwit, losgeklopt
500 g garnalen, rauwe,
middelgrote, ongepeld
75 g kipfilet, in dunne
reepjes
3-4 el koriander,
fijngesneden
3 tl maïzena
- olie, frituur-
15-20 rijstvellen
75 g spek, ontbijt-, in
dunne reepjes
4 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Pel de garnalen.
Verwijder het zwarte darmkanaal aan de
rugzijde aan de garnalen.
Hak de garnalen grof.
Meng de garnalen met ontbijtspek, kip,
bamboescheuten, ui, koriander, maïzena, eiwit
en 1 tl zout.
Snijd de rijstvellen in 30 vierkantjes van 10x10
cm.
Scheep op elk rijstvelletje 1 el vulling.
Rol het rijstvel om de vulling.
Plak de zijkanten van het rijstvel dicht met wat
water.
Frituur de rolletjes in delen ca. 3 min. in de
frituurolie op 170°C.
Laat de rolletjes op keukenpapier uitlekken.
Frituur de rolletjes nogmaals 10-15 seconden
voor het serveren (hiervan worden ze extra
knapperig).
Serveer de rolletjes warm met chilisaus.

Bereidingstijd: 40 min.
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

Gekruide bananenchips.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 bananen, grote
onrijpe, gepelde (500 g)

Voor het kruiden:

4 tl paprikapoeder
2 tl chilipoeder
4 tl kurkuma (koenjit)
4 tl komijn (djinten)
1 snf zout

Om te frituren:

1 l olie, maïs-

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.

Snijd de bananen in schuine plakjes van 3 mm dik.

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloemstrooier. Zorg dat de plakjes niet breken.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties ± ½ min.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en bak ze nog eens, maar kort, krokant en goudbruin als chips.

Laat ze weer in de zeef uitlekken en leg ze daarna op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).



Menugang: Hapjes,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: János Coulembier

Ingrediënten

1 vel bladerdeeg,
glutenvrije
1 hv bladpeterselie,
verse, fijn gehakt
1 citroen
1 ei, opgeklopt
250 g kaas, Ricotta-
- kerstomaatjes,
gekleurde, in de helft
gesneden
- muntblaadjes, verse
2 el olie, olijf-
- peper
2 uitjes, lente-,
fijngehakt
- zout
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C of gebruik de airfryer (die warm je voor op 4 min. op 200°C).

Voor de oven:

--> Leg een bakmatje op de schaal en rol het bladerdeeg uit op het matje.

Voor de airfryer:

--> Leg het bladerdeeg op een bakpapiertje op het pizzarooster van de airfryer op een bakpapiertje (je moet het deeg wat bijsnijden). Snijd met een mes op ongeveer 1 cm of een vinger dikte een klein randje in het deeg en smeer dat in met het opgeklopte ei.

Steek in het midden van het deeg met een vork wat gaatjes.

Bak het deeg ongeveer 20-25 min. in de oven of 15 min. in de airfryer.

Meng intussen, in een kom de ricotta en ¼ tl zout en peper.

Rasp de schil van de citroen en pers ongeveer 2 tl sap.

Doe er de fijn gesneden lente-uitjes en peterselie bij en roer goed onder elkaar .

Smeer de ricotta op het afgekoelde deeg.

Leg de halve tomaten op de ricotta; besprenkel ze met olie en bestrooi ze met munt, zeezout en vers gemalen 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

Hartige Sintstafjes.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

270 g bladerdeeg (rol)
1 ei
75 g kaas, jong belegen,
geraspte
2 el sesamzaad

2 bakplaten, met
bakpapier
1 taartrooster

Bereiding.

Laat het deeg uit de koelkast 10 min. rusten.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rol het deeg uit.
Klop het ei los en bestrijk er het deeg dun mee.
Snijd het deeg in de breedte in 16 repen van 2½ cm.
Bestrooi ze met de kaas.
Draai elke reep tot een spiraal en leg in de vorm van een staf op de bakplaten.
Bestrijk ze dun met de rest van het ei en bestrooi ze met het sesamzaad.
Bak de kaasstengels in de voorverwarmde oven in 10 min. gaar.
Laat ze op het rooster afkoelen.

Tip:

Vervang het sesamzaad eens door komijnzaad.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 10 min.
Wachttijd: 15-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Havermoutrepen.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: 50plusser.nl,
Carta-Johan, Nana

Ingrediënten

12 abrikozen,
gedroogde, in stukjes
125 g appelstroop
120 g boter
225 g havermout
100 g noten, in stukjes
(bijv. amandelen,
walnoten,
pistachenoten)

Bereidingstijd: - min.
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.

Smelt de boter en de stroop in een pannetje op een laag vuur.
Meng in een kom de havermout, de noten en de gedroogde abrikozen.
Roer, als de boter en de stroop helemaal gesmolten zijn, deze goed door en haal het dan van het vuur.
Doe het havermoutmengsel over in het pannetje en meng het goed met het botermengsel.
Leg onderop een cakevorm een strook bakpapier dat over de zijranden heen valt en giet het mengsel erin (het mengsel moet een hoogte hebben van ca. 1½ cm.
Druk dit aan met de bolle kant van een lepel en strijk het glad.
Zet de cakevorm in een oven van 170-180°C.
Bak de repen gedurende 20 min., tot de havermoutplak een midden-bruine kleur heeft.
Haal cakevorm uit de oven en trek het bakpapier er voorzichtig uit, samen met de havermoutplak.
Leg de havermoutplak op een rooster en laat hem 2 uur afkoelen.
Snijd de plak in repen.
Bewaar ze in een goed afgesloten plastic bak.

IJskoffie met Rolo.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

- chocoladesaus
3 bol ijs, room-
2 kp koffie, cappuccino
1 rl Rolo's
75 ml slagroom
1 el suiker, bruine
1 gls whisky, Ierse

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet 2 koppen koffie (cappuccino) en laat deze afkoelen.

Doe de slagroom samen met de suiker in een beslagkom en klop deze stijf.

Mix vervolgens de afgekoelde koffie met het roomijs en de Rolo's in een blender of keukenmachine tot een gladde massa (er mogen nog wat stukjes Rolo in blijven zitten).

Giet de ijskoffie in een glas.

Schep er een klodder slagroom op en maak eventueel af met wat chocoladesaus.

Jack Apple & tonic.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hallo Slijterij

Ingrediënten

4 schf appel (Granny
Smith)
400 g ijsblokjes
140 ml Jack Daniel's
Tennessee Apple
600 ml tonic

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachtijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 137
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de ijsblokjes over de glazen en schenk er de Jack Daniel's Tennessee Apple over.
Vul de glazen verder aan met de tonic.
Doe in elk glas een appelpartje en serveer.

Kaasbroodje met kaasragout.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers
(Tante Fanny)
30 g bloem
25 g boter
175 ml bouillon
1 eigeel, om te
bestrijken
100 g kaas, oude,
geraspte
- kaas, oude, geraspte
(om te bestrooien)
½ el mosterd
- peper, gemalen
- sesam (om te
bestrooien)

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven 190°C).

Rol het bladerdeeg uit en snijd het deeg in de lengte in 4 stukken van 12×20 cm.

Smelt de boter en voeg de bloem toe.

Laat de bloem garen, maar niet bruin worden.

Giet langzaam de bouillon erbij en blijf roeren tot het een geheel wordt.

Blijf op laag vuur doorroeren tot het de juiste dikte krijgt.

Voeg de kaas en de mosterd toe en breng de ragout op smaak met peper.

Laat de ragout afkoelen.

Doe de ragout in een spuitzak en spuit het op de lengte van het bladerdeeg.

Bestrijk de randen met eigeel en vouw het deeg dubbel.

Bestrijk het deeg met eigeel en bestrooi het met geraspte kaas en sesam.

Bak de kaasbroodjes in ca. 20-25 min. goudbruin.

Tip:

Serveer de kaasbroodjes eens lauwwarm met een groene salade bij de lunch.

Of neem de broodjes mee naar school of werk of stop ze in de picknickmand.



Bereidingstijd: 30-35 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kaneel-croissantbroodjes met verdwenen mashmellows (airfryer).



Menugang: Hapje, brunchgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Smaak:
Bron: Jamilla

Ingrediënten

40 g boter, room-
1 blk croissants, extra large
- kaneel
- mashmellows
50 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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.

Trek de rol met croissants open en snijd er ongeveer 10 plakjes van.
Kneed deze plakjes per stuk goed door.
Maak ze plat (rond).
Het beste kan je ze opeen bord leggen en dan met je handen aanduwen en groter maken.
Meng de kaneel met de suiker.
Rol de mashmellows door de boter en daarna in de kaneelsuiker.
Leg er een paar (of 1 grote) mashmellows op een plakje deeg en vouw dit dicht.
Maak er een mooi balletje van.
Duw de bovenkant van de balletjes in de boter en daarna in de kaneelsuiker.
Leg ze met de suiker naar boven in een cupcake-vormpje.
Verwarm de airfryer op 170°C.
Geen airfryer.....verwarm de oven op 200°C.
Bak de broodjes in de airfryer in ca. 15 min. af.
Geen airfryer.....bak ze in de oven in 20-25 min. af.



Karamelsnoepjes.



Menugang: Snoep, tussendoortje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

50 g boter
2 dl room
2 el stroop
450 g suiker
1 zk suiker, vanille-
4½ dl water

Bereidingstijd: 60 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de suiker, vanillesuiker en het water in een steelpannetje.

Zet het gas aan en blijf alsmaar roeren.

Laat op een hoog vuur, voortdurend roerend, het water verdampen.

Voeg dan, als de massa een mooie bruine caramelpkleur heeft, de boter en de stroop toe. Voeg daarna de room toe.

Laat het 13 min. op een laag vuur doorkoken (vergeet niet af en toe te roeren).

Doe na 13 min. het gas uit.

Zet de pan in koud water en klop dan tijdens het afkoelen de inhoud op tot een smeugige massa.

Giet de smeugige massa dan in een platte schaal om het goed op te laten stijven.

Zet de schaal in de koelkast om sneller te laten koelen.

Snijd de massa daarna in blokjes.

Kersenbonbons (magnetron).



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zonnig Fruit

Ingrediënten

250 g chocolade
- kersen, stevige, met steel

Bereidingstijd: - min.
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.

Doe 200 g van de chocolade in een plastic kom. Zet deze in de magnetron. Zet de magnetron op vol vermogen 30 sec. aan. Kijk of de chocolade gesmolten is en roer de chocolade even door. Zet de kom nog even in de magnetron als de chocolade nog niet helemaal gesmolten is (kijk uit...NIET TE LANG). Rasp intussen de overige chocolade (50 g) en voeg dit toe aan de gesmolten chocolade. Roer dit door tot het een glad mengsel is. Doop de kersen in de chocolade en zet ze op een vel bakpapier. Laat ze daar stollen.

Tips.

De chocolade kan natuurlijk au bain-marie worden gesmolten. Doe hiervoor de chocolade in een metalen kom en hang deze boven een pan kokend water. De kersen zijn in een afgesloten doos of bakje enkele dagen te bewaren.

Knakworstmummies (airfryer).



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 pl bladerdeeg
- mosterd
8 worsten, knak-

Bereidingstijd: - min.
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 bladerdeeg in dunne reepjes.
Wikkel deze om de knakworsten in de vorm van mummies.
Bak deze af in de Airfryer (160°C-13 min.).
Spuit 2 dotjes mosterd op de knakworstjes om oogjes te vormen.

Koffie met 5 spice-room.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

½ tl 5-spice, Chinese
4 kp koffie
125 ml room, slag-
2 tl suiker, kristal-, fijne

Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 119
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 4 g
Suiker: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 6 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Doe de slagroom, suiker en 5-spice specerijen in een kom.
Klop de slagroom met een garde lobbig.
Scheep de 5 spice-room op de koffie en serveer.

Tip:

Gebruik in de plaats van 5-spice eens kaneelpoeder.

Komkommerijs met munt.



Menugang: Tussendoortje, nagerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 komkommer, geraspt
125 ml limoensap
8 g munt
75 g suiker, kristal-
300 ml water

- ijslollievormpjes

Bereidingstijd: - min.
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.

Verwarm in een pan het limoensap, de suiker en het water tot de suiker is opgelost (je kunt naar smaak meer of minder suiker toevoegen).

Laat volledig afkoelen.

Schil de komkommer en halveer in de lengte. Verwijder het middendeel met de pitjes en rasp de komkommer met een grove rasp.

Snijdt de blaadjes munt in zeer fijne stukjes.

Meng de munt door de geraspte komkommer.

Voeg het afgekoelde limoenmengsel toe aan de komkommer en roer goed door.

Verdeel het ijsmengsel over de ijsvormpjes en plaats goed rechtop in de vriezer.

Tip:

Voor deze hartvormige ijslolly's zijn siliconen vormpjes gebruikt, leg deze wel helemaal plat in de vriezer.

Doe een superdun schijfje komkommer in het midden van het ijsje voor een leuk effect.

Krentenbol panini.



**Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

3-4 pl kaas, geiten-,
Hollandse , dun-
geschaafd
- koriander, verse
1 krentenbol
1-3 par sinaasappel

Bereiding.

Snijd de krentenbol open en beleg de onderkant met 2 plakjes geitenkaas.

Leg hierop partjes sinaasappel en, als je dat lekker vindt, een paar blaadjes verse koriander. Dek dit weer af met 1-2 plakjes geitenkaas. Leg de bovenkant van de krentenbol erop en bak de panini in een contactgrill of tosti-apparaat knapperig bruin.

Tip:

De krentenbol panini is natuurlijk ook verschrikkelijk lekker met gewone kaas en plakjes appel of een schijf ananas.

Bereidingstijd: 5-8 min.

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

Lime fizz.



Menugang: Drink, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 ml likeur, limoen (Boomsma)
1 limoen
300 ml prosecco

4 champagne flutes
- mixer

Bereiding.

Schenk in 4 (gekoelde) champagneflûtes elk 25 ml limoenlikeur en schenk er 75 ml koude prosecco bij.
Snijd 4 mooie plakjes van de limoen en garneer er de glazen mee.



Bereidingstijd: 5 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 123
Eiwit: - g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Limoen sgroppino.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 ml ijs, sorbet-,
citroen
80 ml likeur, limoen-
(Boomsma)
1 limoen
200 ml prosecco

4 champagne flutes
- mixer

Bereiding.

Doe het sorbetijs in een kom en voeg al kloppend met een mixer eerst de limoenlikeur en vervolgens rustig de prosecco toe. Schenk de sgroppino in 4 (gekoelde) champagneflûtes. Snijd 4 mooie plakjes van de limoen en garneer er de glazen mee.



Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 252
Eiwit: - g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mango-frozen yoghurt.



**Menugang: Nagerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
2 mango's, rijpe
350 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 142
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 24 g
Suiker: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 2 g
Vezels: 2 g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Schil de mango.

Snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het in stukjes.

Laat de mango 2 uur in de diepvries bevriezen. Doe de mango met de yoghurt en honing in de blender of keukenmachine en pureer het glad en romig.

Schenk de frozen yoghurt in 4 glazen en steek er een lange lepel in.

Mini-oliebollen met abrikoos en tijmsuiker.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g abrikozen,
gedroogde, in kleine
stukjes
250 g bloem
1 citroen, rasp van
1 ei
½ zk gist
250 ml melk
- olie, frituur-
1 tl suiker
2 el suiker, poeder-
1 tl tijm, verse
- zout

Voorbereiding.

Meng de bloem met de gist, de melk, het ei, de suiker en ½-1 tl zout.
Roer tot een plakkerig deeg is ontstaan.
Laat het deeg 10 min. rijzen.
Meng de abrikozen erdoor en laat nog ca. 50 min. rijzen.

Bereiding.

Verhit de frituurolie tot 180°C.
Scheep steeds kleine hoeveelheden van ca. 1 volle tl deeg in de olie en bak de oliebolletjes in ca. 3 min. aan beide kanten gaar en goudbruin.
Laat de bolletjes uitlekken op keukenpapier.
Maal de tijm met de poedersuiker en citroenrasp in een droge blender.
Leg de oliebolletjes in een piramidevorm op elkaar en bestrooi ze met de tijmsuiker.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.



Menugang: Gebak,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

125 g abrikozen,
gedroogde
400 g bloem
50 g boter, room-
1 citroen
1 ei
10½ g gist, gedroogde
200 ml melk
125 g rozijnen, blanke
125 g rozijnen, donkere
20 g suiker, basterd-,
witte
75 g suiker, poeder-
1½ el water
8 g zout

Benodigd:

1 bakpapier
1 mixer met deeghaken
1 rasp
1 springvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Bereid de vulling enkele uren en het liefst 1 dag van tevoren voor.

Doe de rozijnen en de abrikozen in een kom en giet er water bij tot alles onderstaat.

Laat dit 15 min. staan en giet de vruchten vervolgens af.

Laat ze in een vergiet enkele uren tot een dag staan.

Rasp ¼ van de gele schil van de citroen.

Meng in een kom de bloem, de gist, de boter, de basterdsuiker, het zout, de citroenrasp, het ei en de melk met de mixer tot een soepel deeg. Kneed het dan met de mixer minimaal 10 min. door.

Het deeg is wat plakkerig, daarom gaat kneden het makkelijkst met de mixer.

Meng aan het eind van de kneedtijd de vulling door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie.

Laat het 1 uur rijzen op een warme plaats.

Bekleed intussen de bodem van de springvorm met op maat geknipt bakpapier en vet de rand in met boter.

Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en rol daar op een licht bebloemd werkblad bolletjes van.

Doe de bolletjes in de springvorm, waarbij je er 1 in het midden legt en 9 rondom.

Dek de vorm losjes af met vershoudfolie en laat het deeg nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Haal het plastic van de vorm af en bak de broodjes 25-30 min., tot ze goudbruin zijn.

Meng de poedersuiker met 1-1½ el water tot een soepel en niet te dun glazuur en besprenkel met een lepel het iets afgekoeld brood hiermee.

Bereidingstijd: 25-30 min. oventijd + 26 uur wachttijd en afkoelen

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 367

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 66 g

Suiker: 34 g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 4 g

Vezels: 4 g

Zout: 0,9 g

Pain perdu au Nutella – verloren brood met Nutella.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: WijKokenMetOudBrood

Ingrediënten

1 klt boter
6 sn brood, cassette-,
wit of lichtbruin
2 eieren, kleine
2 tl kaneelpoeder
½ gls melk
- Nutella (zoveel u wilt)
1 el suiker

Bereidingstijd: 15 min.
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 korsten van de sneetjes brood af.
Rol met een deegroller de sneetjes brood één voor één platter.
Smeer de sneetjes brood één voor één in met Nutella (niet helemaal tot de buitenrandjes).
Rol de sneetjes op.
Klop in een kom melk en eieren goed door elkaar.
Meng in een diep bord suiker en kaneelpoeder goed door elkaar.
Laat in een in een anti-aanbak koekenpan de klont boter schuimen.
Dompel de rolletjes brood één voor één snel rondom in het ei/melk mengsel.
Laat de rolletjes brood daarna direct in de koekenpan rondom bruinen.
Haal de rolletjes dan één voor één door het suiker/kaneel mengsel.
Stapel de rolletjes daarna op een schaal.

Tip:

Vervang de Nutella eens door uw favoriete jam.

Palingkroket met een sausje.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 15-20
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Paling gerecht met
bier

Ingrediënten

Voor de palingkroketjes:

600 g paling, gerookte
- zout
- dille
1 ui, gesnipperd
50 g boter
60 g bloem
1-2 eiwitten
- paneermeel
- peper
½ l water

Voor de saus:

100 g crème fraîche
- zout
- peper, versgemalen
- Limon Cress

Bereiding.

Palingkroketjes:

Fileer de paling.
Zet de afsnijsels van de gefileerde paling op in
½ l water met een snufje zout om bouillon te
maken.
Snijd de gefileerde paling in blokjes, hak de
dille en snipper de ui.

Salpicon maken:

Smelt 50 gram boter in een pan en doe hierbij
de gesnipperde ui.
Voeg hier 60 g bloem aan toe en roer dit
mengsel tot een bal en laat de bal garen in de
pan.

Zeef de bouillon en voeg deze toe aan de
salpicon.
Voeg de dille toe en roer het mengsel glad.
Voeg, als het mengsel glad is, de palingblokjes
eraan toe.
Zet het mengsel koud tot het goed is afgekoeld.
Rol, als het mengsel goed is afgekoeld, rolletjes
en haal deze door de bloem, het eiwit en de
paneermeel.
Frituur de kroketten.

Saus:

Meng de crème fraîche met fijngesneden Limon
Cress, zout en peper (naar smaak).



Limon Cress

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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

Salpicon

Salpicon is een soort ragout maar dan dikker. De vulling van een kroket is bijvoorbeeld een salpicon. Een salpicon bestaat meestal uit een bouillon, die met een roux gebonden is en met daarin kleine stukjes gesneden vlees of vis al dan niet gemengd met gesneden groenten.

Peperkoekhuisje.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: Nederlandse
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 decoratiebloemetjes
(Cake Angels, taart-
decoratie)
76 g decoratiestiften,
kleur
2 el eiwit
0,8 koek, ontbijt-,
ongesneden (à 475 g)
400 g spekjes
12 speculaasjes
100 g suiker, poeder-
300 g tumtum

2 cocktailprikkers

Bereiding.

Maak een glazuur door eiwit en poedersuiker te mengen tot een glad papje (dit is het 'plaksel' voor het koekhuisje).

Snijd de ontbijtkoek in twee gelijke stukken. Maak van 1 stuk koek het puntdak door vanuit het midden 2 hoeken af te snijden (het afsnijdsel wordt niet gebruikt).

Zet het dak stevig op het andere stuk koek met behulp van de cocktailprikkers (je hebt nu een massief huisje).

Plak aan de buitenkant en aan het dak van het huis de speculaasjes vast met het glazuur. Plaats aan elke zijde van het huis 2 speculaasjes en op het dak 4.

Teken met de decoratiestiften deuren en ramen op het huis.

Versier het huis met tumtum die je met het glazuur vastplakt op het huis.

Gebruik spekjes als dakgoten en teken met verschillende kleuren de dakpannen.

Maak een tuintje van tumtum, decoratiebloemetjes, decoratiestiften en een beetje fantasie.

Bereidingstijd: 45-50 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 463

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 95 g

w/v suikers: 70 g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,4 g

Pikante hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Silphya 's Kitchen

Ingrediënten

60 ml aquafaba
240 g erwten, kikker-
1 tn knoflook
1½ tl komijnpoeder
1½ paprika, geroosterde
(uit pot)
2 tl sriracha
2 el tahini, vloeibare
1 snf zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409,9
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,1 g
w/v onverzadigd: 1,9 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Giet de kikkererwten af, maar vang het vocht (aquafaba) op.
Doe alle ingrediënten in een blender (of keukenmachine of staafmixer).
Maal alles tot de hummus de gewenste textuur heeft.
Proef en voeg eventueel meer sriracha en versgemalen peper en/of zout toe.
Als je de hummus nog wat smeuiger wil hebben kun je nog wat aquafaba toevoegen.

Pitatosti met chorizo en courgette.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 broodje, pita-
3 pl chorizo
3 pl courgette, dunne
2 el ketchup, tomaten-
- ui, bos-, in ringetjes

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij het pitabroodje open en besmeer de snijvlakken dun met tomatenketchup.

Beleg de onderste helft met chorizo en courgette.

Strooi er wat ringetjes bosui over en leg de bovenkant van het broodje met de besmeerde kant naar beneden erop.

Rooster de pitatosti in een contactgrill, tosti-apparaat of broodrooster goudbruin en knapperig.

Pizza-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

- basilicum, om te
garneren
½ tl cayennepeper
½ citroen, sap van
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
20 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
2 tn knoflook, uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
1 tl oregano, gedroogde
20 soepstengels, kleine
(bijv. Grissini)
1 el tahin
4 tomaatjes, zon-
gedroogde, fijngehakt

Bereiding.

*Een lekkere borreldip voor de kinderen:
hummus met pizzasmaak! Serveer de dip met
kleine soepstengels en smullen maar.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de
knoflook, de zongedroogde tomaten, 2 el olie
van de tomaten, het citroensap, de oregano, de
komijnpoeder, de cayennepeper, de
Parmezaanse kaas en 2-4 el water.
Schep de hummus in een kom en garneer die
met basilicum.

Serveer de hummus met kleine soepstengels.

Bereidingstijd: - min.
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

Pompoenpannenkoekjes II.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ilene Miguel

Ingrediënten

150 g bakmeel, zelf-
rijzend-
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.

Snijd 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

Pompoentjes van mandarijn.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel-/Slaak
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 decoratiestift puur
8 mandarijnen
8 bld munt
8 pindapepsels

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 55
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de mandarijnen en haal zoveel mogelijk van de witte draadjes weg.
Tekent met de decoratiestift een gezichtje op de mandarijnen, zodat ze op een pompoen voor Halloween lijken.
Steek boven in de mandarijn een blaadje munt en een pinda-pepsel.

Regenboogijsjes van vers fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

100 g aardbeien
½ banaan
200 g bessen, blauwe
100 g frambozen
2 kiwi's
1 mango

- ijslollyhouder
8 ijsstokjes
- staafmixer

Bereidingstijd: 20 min.

Vriestijd: 6 uur

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 mango.

Snijdt het vruchtvlees van de pit af.

Snijdt het vruchtvlees in blokjes en pureer het fijn met de staafmixer.

Pureer de blauwe bessen in een aparte kom.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.

Pureer de aardbeien samen met de frambozen.

Schil de kiwi's.

Pureer de kiwi's samen met de halve banaan.

Vul de ijslollyhouders met laagjes van de verschillende gepureerde vruchten en steek de ijsstokjes in het midden.

Zet in de vriezer tot het geheel helemaal bevroren is.

Tip:

Wilt u hele strakke laagjes? Laat de vruchtenpuree dan laagje voor laagje aanvriezen.

Regenboogkruidnoten.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: Nederlandse
Stuks: ±75
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2020

Ingrediënten

50 g boter, room-
1 ei
45 g kleurstoffen
(blauw, geel, rood)
2 el kruiden, koek- en
speculaas-
200 g meel, bak-,
zelfrijzend + extra, om
te bestuiven
100 g suiker, basterd-,
witte
0,2 tl zout

Bereiding.

Klop het ei los.

Doe de boter, suiker, koek- en speculaaskruiden, het bakmeel, ei en zout in een kom en kneed tot een soepel deeg.

Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken en geef elk deeg een kleurtje met de kleurstoffen (zie bij tip).

Rol de deegbolletjes uit op een met bakmeel bestoven aanrecht tot rolletjes van 1½ cm dik. Snijd de rolletjes in stukjes van 1½ cm en vorm er tussen je handen balletjes van.

Laat de ongebakken kruidnoten afgedekt op een bord 1 uur opstijven in de koelkast.

Verwarm de oven voor tot 170°C.

Bestrooi de bakplaat bekleed met bakpapier met een klein beetje bakmeel (dit voorkomt dat de kruidnoten plat worden).

Leg de kruidnoten op de bakplaat en druk ze een beetje plat.

Bak de kruidnoten in ca. 15 min. gaar in de oven.

Laat ze afkoelen tot ze stevig zijn.

Tip:

Blauw = 1½ tl blauwe kleurstof

Geel = 1½ tl gele kleurstof

Groen = 1 tl gele en ½ tl blauwe kleurstof

Oranje = 1 tl rode en 1 tl gele kleurstof

Paars = 1 tl rode kleurstof en ½ tl blauwe kleurstof

Rood = 1½ tl rode kleurstof

Voorbereidingstijd: 25 min.

Oventijd: 15 min.

Wachttijd: 85 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 21

Eiwit: 0 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 1 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0,1 g

Rijstwafel met appel en geitenkaas.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning,
vloeibare
1 el citroensap
100 g geitenkaas, zachte
(bv. Bettine Blanc)
- peper, zwarte,
versgemalen
4 rijstwafels (Snack-a-
Jack apple)

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Schil de appel.
Snijd de appel in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in dunne plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.
Druppel de honing over de geitenkaas.
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.
Garneren de wafels met bieslook en
versgemalen peper.

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige tomatensoep met nacho's.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

50 g kaas, geraspte
100 g tortillachips
naturel
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

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.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.
Verdeel de kaas over de chips.
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.
Schenk de soep in kommen.
Serveer de soep met de warme nacho's.
Lekker om te dippen!

Rosé all the way.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

30 ml ginger ale of gemberbier
- ijsblokje
60 ml rosé
30 ml sap, granaatappel- of cranberry-

Bereidingstijd: - min.
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.

Meng de rosé met het granaatappel- of cranberrysap en giet het in een glas met ijsblokjes.
Schenk er de ginger ale of het gemberbier op.
Serveer direct.

Sandwich met geitenkaas en tonijn.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

- geitenkaas, zachte
1 bly tonijn
- walnotenolie
- witbrood òf toast

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.

(Rooster het brood).
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.
Bedek de geitenkaas met tonijn.
Druppel er wat walnotenolie op.

Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

Saucijzenbroodjes I.



Menugang: Hapje,
tussendoortje,
voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 7
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

- azijn, enkele druppels
50 g bloem
50 g boter
½ ei
350 g gehakt, kalfs-
2 el ketjap manis
- nootmuskaat
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 uitje, klein, gesnipperd
¼ dl water
- zout
- zout, aroma-

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C .
Meng de bloem met wat zout.
Snijdt van de harde boter hazelnootgrote blokjes.
Voeg druppelsgewijs water en azijn toe aan de boter.
Meng met een mes de massa tot een samenhangende bal, waarin de klontjes boter nog duidelijk te zien zijn.
Rol de bal op een met bloem bestrooide tafel uit.
Vouw het deeg op.
Rol het deeg opnieuw uit.
Pak het deeg in folie in.
Laat het deeg in de koelkast ± 30 minuten opstijven.
Rol het deeg opnieuw uit tot een lange lap van ± 35 x 10 cm.
Maak het gehakt pittig aan met de kruiden, ui en het ei.
Vorm van het gehakt een worstje, even lang als de deeglap.
Leg het vlees op het deeg.
Rol het deeg op.
Plak de randen van het deeg met water vast.
Brenge de rol over op een met water natgemaakt bakblik.
Bestrijk de bovenkant van de rol met de rest van het losgeklopte ei.
Bak de rol ± 25 minuten in de voorverwarmde oven.
Snijdt de rol na het bakken in saucijsjes van ± 5 cm.

Bereidingstijd: - min.
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

Scones met cranberry-sinaasappel-jam.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht, tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
Food & friends

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
- bloem, om te bestuiven
50 g boter
1 pt cranberrycompote
125 ml crème fraîche
1 ei
2 el likeur, sinaasappel-
of port, rode
225 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk of melk,
karne-
1 sinaasappel, rasp en
sap van
2 el suiker of suiker,
basterd-, witte
- zout

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng het bakmeel met de bakpoeder, suiker en een snufje zout.
Voeg de boter toe en wrijf het met de vingertoppen tot een fijn kruim.
Scheep het in een kom en maak een kuiltje in het midden.
Klop in een andere kom het ei los met de melk en houd 1 eetlepel van dit mengsel apart.
Giet de rest bij het meelmengsel en meng het er met een vork doorheen.
Kneed het deeg goed door.
Voeg nog wat bloem toe als het deeg te plakkerig is.
Rol 4-6 gelijke bolletjes van het deeg.
Verdeel ze over de bakplaat en druk ze plat tot ca. 2½ cm hoog.
Bestrijk ze met het eimengsel en bak de scones in de oven in 8-10 min. goudgeel en gaar.
Leg ze op een rooster en laat ze een beetje afkoelen.
Verwarm intussen de cranberrycompote met de sinaasappelrasp, -sap en -likeur (zonder te koken).
Serveer de scones met de crème fraîche en de jam.

Tip:

Deze scones serveer je met jam en crème fraîche. Maar om de romige Engelse 'clotted cream' te evenaren kun je een deel van de crème fraîche ook vervangen door nog romigere mascarpone.

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Sinaasappelijsjes.



Menugang: Tussendoortje, nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

60 ml citroensap, vers
500 ml sinaasappelsap, vers
80 g suiker, riet-
120 ml water

Bereiding.

Verhit het water en de suiker in een steelpan en los al roerend de suiker op.

Haal de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen.

Roer daarna de sinaasappelsap en citroensap erdoor.

Proef en voeg indien nodig nog wat (natuurlijke) zoetstof toe.

Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

Bereidingstijd: 20 min.

Vriestijd: 6 uur

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

Speculaas-truffels.



Menugang: Snack,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g chocolade, puur,
grof gehakt
200 g kaas, room-
50 g speculaasjes
½ tl vanille-essence

- bakpapier

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 16 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 11 g
Vezels: 2 g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Maal of stamp de koekjes helemaal fijn.
Meng het koekkrum met de roomkaas en de vanille-essence.
Scheep steeds wat van het mengsel en rol er kleine balletjes van.
Leg de balletjes op een met bakpapier bekleed bord of schaal en laat circa 30 min. opstijven in de diepvries.
Smelt de chocolade au bain-marie en laat die iets afkoelen.
Dooop de balletjes op een vork in de chocolade.
Tik met de vork tegen de kom zodat de overvloedige chocolade eraf druipet.
Leg ze op een met bakpapier bekleedde schaal.
Herhaal dit met de rest van de balletjes.
Zet ze minimaal 15 min. in de koelkast om verder op te stijven.

Tip:

Bestrooi de truffels vlak na het dopen met geraspte witte chocolade voor een feestelijk effect.

Speculaasshake.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

150 g ijs, kaneel-
1 tl kruiden, speculaas-
150 ml melk, karne-
1 el room, slag-, stijf-
geklopt
2 speculaasjes

- blender

Bereidingstijd: 15 min.
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.

Maal in een blender de speculaasjes, de karnemelk, het ijs en de speculaaskruiden glad. Giet de inhoud in een hoog glas. Garneer de shake met de slagroom en een snuf speculaaskruiden.

Tips:

Vervang de karnemelk eens door volle melk.
Vervang het kaneelijs eens door roomijs.

Spiced ginger latte smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
6 dadels, zonder pit
1 cm gember, verse
(- ijsblokjes)
1 tl kaneel
1 tl kurkuma
500 ml melk, amandel
- water
- zout

Bereiding.

Schil de zoete aardappelen.
Snijd ze in gelijke stukken.
Kook ze in water met een snuffje zout in 20 min.
gaar.
Giet de aardappelen af en doe ze in de blender.
Laat voor koud gebruik de zoete aardappelen
eerst 15 min. afkoelen.
Was de gember en voeg die met de dadels toe
aan de aardappelen.
Schenk er de amandelmelk bij.
Voeg naar smaak kurkuma en kaneel toe.
Blend dit samen tot een gladde smoothie.
Voeg naar wens ijsblokjes toe en blend die
mee.
Schenk de smoothie in glazen en garneer ze
met een snuf kaneelpoeder.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 940
Energie kcal: 225
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen,
Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten-

Bereiding.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het
mayonaisemengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Bereidingstijd: - min.
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

Stroopwafelspookjes (airfryer).



Menugang: Hapje, koek, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 eieren
- hagelslag, chocolade, dikke
8 stroopwafeltjes, kleine of kleine ronde koekjes
- suiker

Bereidingstijd: - min.
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.

Splits het eigeel van het eiwit en klop het eiwit op.
Spuit het eiwit met een glad spuitje op de ronde koekjes een spookje.
Bak deze in de airfryer tot schuimpjes (120°C-15 min.).
Druk er de hagelslag in om een gezichtje te vormen.
De spookjes zijn het lekkerste als ze nog een beetje zacht van binnen zijn (net een marshmallow).

Surinaamse huzarensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Receptenboek.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimige
6 augurken
1 kpt bieten, rode
5-6 eieren,
hardgekookte
1 kipfilet
1 kblk maïs, crispy
8 el mayonaise
- olie, olijf-
- peper, zwarte
4 el uitjes, zilver
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar.
Snijd de augurken in kleine blokjes.
Snijd de zilveruitjes in kleine blokjes.
Strooi wat zout en peper over de kip.
Bak de kip in wat olijfolie gaar.
Laat de kip afkoelen.
Snijd de kip in kleine blokjes.
Stamp de aardappelen tot een puree.
Voeg de de mayonaise toe aan de aardappelen.
Voeg een paar rode bieten, in kleinere blokjes gesneden, en een paar eetlepels bietensap toe aan de aardappelen tot u een mooie roze puree heeft.
De rest van de bieten heeft u niet meer nodig en is goed te bewaren in de koelkast.
Voeg de augurken, zilveruitjes en maïs (houd een beetje achter de hand voor de garnering) toe en meng het geheel goed door elkaar.
Voeg indien nodig meer mayonaise en rode bietensap toe tot de salade lekker smeug is.
Voeg peper en zout toe naar smaak.
Snijd de eieren in schijfjes.
Plaats de schijfjes ei mooi gerangschikt op de salade.
Garneer de salade met de rest van de maïs.
Serveer de salade koud.

Tip:

Lekker bij de BBQ of gewoon als een tussendoortje.

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

Tomatencappuccino.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sandstorms-kookboek.nl

Ingrediënten

500 ml bouillon, vlees-
of kruiden-
2 tl kruiden, Italiaanse,
gedroogde
1 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse,
fijnggehakt
100 ml room, slag-
6 tomaten, pomedori, in
stukjes
1 ui, kleine, gesnipperd

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem.
Fruit de ui zachtjes glazig in de olie.
Scheep de tomaten, paprikapoeder en kruiden door de ui.
Verwarm alles 2-3 min.
Voeg de bouillon toe.
Laat alles 10 min. zachtjes koken.
Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep.
wrijf de soep, indien gewenst, door een zeef om de velletjes en de pitjes van de tomaten eruit te halen.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Warm de soep nog even goed door.
Klop de slagroom half stijf met wat zout en peper.
Scheep de tomatensoep in 4 glaasjes.
Scheep de room op de soep.
Strooi ter garnering wat peterselie op de slagroom.

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

Torrone di cioccolato - chocoladenoga.



Menugang: Snoep,
tussendoortje
Keuken: -
Hoeveelheid: ± 1 kg
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

175 g cacaopoeder
2 eiwitten, stijfgeslagen
500 g hazelnoten,
geroosterde, gepeld en
fijngenhakt
125 g honing
- ouwel
250 g suiker, kristal-
2 el water

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bekleed een blik van 20 x 25 cm met ouwel.
Meng de cacao met het water en kook het mengsel al roerend tot er een gladde, roomachtige massa ontstaat.
Verhit de suiker en de honing samen in een zware sauspan tot het mengsel bruin begint te worden.
Voeg geleidelijk de eiwitten toe en meng ze door het geheel.
Neem de pan van het vuur en voeg de cacao en de hazelnoten aan het mengsel toe.
Giet het mengsel in het blik, het moet dan ± 5 cm hoog staan.
Laat het geheel afkoelen en snijd het dan in rechthoekjes.

Tropical watermeloslush.



Menugang: Tussendoortje, tussen-, nagerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: KookInspiratie

Ingrediënten

2 limoenen, sap van
100 g melk, kokos-
500 g meloen, water-,
zonder pitjes
(- rum, witte)

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Vriestijd: 4 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 80

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 12 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Vorbereiding.

Snijd de watermelon in kleine stukjes en zet minimaal 4 uur in een afgesloten bakje in de diepvries.

Zet de kokosmelk in de koelkast.

Bereiding.

Schep de bevroren watermelon in de blender en voeg de kokosmelk en het limoensap toe. Maal tot het een grof ijsmengsel is en schep direct in 4 glazen.

Voeg naar wens een scheutje rum toe en steek een schijfje watermelon in het glas.

Tip:

Geen blender in je keuken? Je kunt deze slush in een kom ook prima mixen met een staafmixer of elektrische handmixer.

Maal naar wens fijn, of laat het ijsmengsel juist iets grover.

Truffels van gedroogd fruit en noten.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Porties: -
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron:
GoedEtenGezondLeven.nl

Ingrediënten

20 dadels, zonder pit
100 g noten, gemengde ongebrande

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.

Pureer de noten met de dadels in een keukenmachine tot een stevige massa. Vorm er balletjes van. Laat de balletjes opstijven in de koelkast.

Tip:

Gebruik in plaats van dadels eens gedroogde abrikozen en/of vijgen. Meng eens 2 tl cacao door de truffels; rol de balletjes doorgemalen kokos, cacao of gehakte geroosterde noten. Dip de balletjes in warme gesmolten pure chocola van minimaal 70% cacao.



Vers gebrande pinda's met knoflook en Spaanse peper.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Porties: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

± 1 tl chilipoeder
3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 pepers, Spaanse
500 g pinda's, gezouten
(evt. nog wat grof gemalen zout)

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 olijfolie in een koekenpan. Hak de teentjes knoflook zeer fijn en doe hetzelfde met de Spaanse pepers (zonder zaadlijsten en pitjes). Fruit beide even in de koekenpan (niet té heet, want dan gaat de knoflook bitter smaken) en voeg vervolgens de pinda's toe. Bak ze gedurende 5 min. mee. Maak de nootjes goed op smaak met wat grof gemalen zout en het chilipoeder. Laat de pinda's afkoelen en bewaar ze in een goed afgesloten pot.

Tip:

De dag na de bereiding zijn de knoflookpinda's het lekkerst, aangezien de smaken dan wat intenser geworden zijn. Je kunt ze ongeveer twee weken bewaren.

Vleesballetjes.



**Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Porties: 8
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

5 el boter
250 g kaas, Roquefort
500 g lende, gemalen*
1 el room,zure
1 el zout, kruiden-

* vraag er naar bij uw
slager

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.

Meng het vlees, zure room, kaas en zout goed door elkaar.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

Wijntip:

Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië.

Wafels met vruchtentopping.



Menugang: Gebak, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: KookInspiratie

Ingrediënten

1½ el bakpoeder
250 g bloem
50 g boter, gesmolten
- boter, om in te vetten
4 eieren, gesplitst
250 ml melk
1 el muisjes, gestampte
50 g suiker, basterd-, witte
- suiker, poeder-, om te bestrooien
1 bl vlaaivulling, kersen
- wafelijzer

Bereiding.

Klop de bloem met de bakpoeder, eidooiers, suiker, gestampte muisjes, een snuf zout en de melk tot een glad beslag.
Meng de gesmolten boter erdoor.
Klop in een vetvrije kom de eiwitten tot zachte pieken (klop niet te ver door, dan worden de wafels taai).
Spatel de ½ van de eiwitten luchtig door het beslag.
Voeg daarna de rest van de eiwitten toe en spatel deze ook luchtig erdoor.
Verwarm het wafelijzer op halve stand.
Vet het in en schep wat wafelbeslag in het ijzer.
Bak de wafels in 4-5 min. goudbruin.
Verwarm de vlaaivulling tot lauwwarm.
Serveer de warme wafels met de vruchtentopping en bestrooid met poedersuiker.

Tips:

Gebruik 300 ml karnemelk in plaats van 250 g melk, hierdoor worden de wafels zachter.
Vervang voor een andere smaak van het beslag de gestampte muisjes eens door 1 tl vanillearoma en voeg een flinke snuf kaneelpoeder toe.
Of vervang de gestampte muisjes eens door een ½ tl gemalen steranijs.

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).



Menugang: Nagerecht,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

75 g gorgonzola
½ dl room, slag-
4 vijgen, verse

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de vijgen goed en dep ze droog.
Snijd de bovenkant met een scherp mes vier- of zesmaal diep in en druk de vijgen voorzichtig open.
Leg de vijgen rondom in een ondiepe ovenvaste schaal.
Roer de gorgonzola met de slagroom tot een dikke massa en schep die in de vijgen.
Verwarm de schaal (onafgedekt) ± 30 sec. op 100% (verwarm beslist niet te lang; door de suiker in de vijgen en het vet van de saus is het gerecht zeer snel warm).

Tip:

Serveer de vijgen desgewenst met een mengsel van crème fraîche en slagroom.

Watermeloen-rosé slush.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

2 el honing
¼ meloen, water-, in blokjes
4 pl meloen, water, om te garneren (en/ of 4 muntblaadjes)
200 ml rosé

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Vriestijd: 120 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 watermeloen in blokjes.
Verwijder zo veel mogelijk pitjes.
Stop de blokjes meloen in een diepvrieszakje en vries ze in.
Meng de honing met 2 el heet water en roer dit door tot de honing is opgelost.
Pureer de bevroren watermeloen met het honingwater en de rosé en giet de slush in (gekoelde) wijnglazen.
Garneer de glazen met een plakje watermeloen op de rand van het glas en/of met een muntblaadje.

Wiener melange.



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

Ingrediënten

25 g chocolade, extra pure
4 eidooiers
200 ml koffie, sterke
300 ml melk, volle
125 ml room, slag-
1 el suiker, basterd-, donkere

Bereiding:

Klop de slagroom met een garde lobbig. Doe de koffie en de melk in een steelpan en breng tegen de kook aan. Doe de eidooiers met de basterdsuiker in een maatbeker. Schenk er het hete koffie-melkmengsel al kloppend met een garde langzaam bij. Verdeel de Wiener melange over 4 hittebestendige glazen of mokken. Schep er de slagroom op en rasp de chocolade over de slagroom.

Tip:

Vries de eiwitten in voor later gebruik.

Let op!!!

In dit drankje worden rauwe eieren gebruikt. Het consumeren hiervan wordt afgeraden voor kinderen, zwangere vrouwen of mensen met een verlaagde weerstand.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 227
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Worstenbroodjes met paddenstoelengehakt.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

20 g boter, room-
1 ei
300 g gehakt, gemengd
260 g gehakt, paddenstoelen-
1 tl kerrie
1 pk mix voor witbrood (450 g)
½ tl nootmuskaat, gemalen
- peper
10 g peterselie
- zout

1 bakplaat bekleed met bakpapier
1 deegroller
1 mixer met deeghaken

Bereiding.

Kneed met de mixer een soepel deeg van de broodmix, 275 ml water en de boter.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Splits het ei.

Hak de peterselie fijn.

Meng het paddenstoelengehakt en gemengd gehakt met de eidooier, nootmuskaat, kerrie en peterselie.

Breng het gehaktmengsel op smaak met peper en zout.

Rol van het gehaktmengsel 6 worsten van 20 cm lang.

Verdeel het deeg in 6 porties.

Rol elke portie uit tot een lap van 22-24 x 10 cm.

Leg op elke lap deeg een gehaktworstje.

Vouw de zijkanten over het worstje naar binnen en rol het deeg om het vlees, zodat het gehakt helemaal is ingepakt.

Maak zo nog 5 lange worstenbroodjes.

Leg elk worstenbroodje in de letter S op de bakplaat en bestrijk deze dun met het eiwit.

Bak de worstenbroodjes in de voorverwarmde oven in 20-25 min. gaar.

Tip:

Maak het paddenstoelengehakt eens zelf.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: 20-25 min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 2 g

Groente: 43 g

Zout: 1,1 g

Wortelhummus.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
½ citroen, sap van
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)
4 el olie, olijf-
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm
2-4 el water
(1 tl za'atar)

Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.
Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.
Maal er de wortel door tot een gladde hummus/
Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

Bereidingstijd: - min.
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

Wortelwaterijs met mango en bosbessen.



Menugang: Tussendoortje, nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: IJs gezond

Ingrediënten

50 g aalbessen
150 g bosbessen
50 g frambozen
1 mango
240 ml water
3 wortels, medium

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de wortels en snijd ze in stukken.
Doe ze met een klein beetje water in een magnetronbestendige schaal.
Verhit ze een min. of 3, tot ze zacht zijn.
Giet het water af en laat ze een min. of 10 afkoelen.
Schil de mango en snijd het vlees van de pit.
Snijd het vlees in stukken.
Doe de mango, de wortelen, de bosbessen, de frambozen en de aalbessen in de blender.
Doe het water erbij.
Blender tot het een glad mengsel is.
Doe het mengsel in ijsvormpjes en leg ze in de vriezer.

Tip:

Ben je een zoetekauw? Voeg dan nog wat suiker of zoetstof toe.

Zachte spinazie-hamrolletjes.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, casino, wit
8 pl ham, serrano-
50 g kaas, geiten-, verse
45 g spinazie
4 tomaatjes, zongedroogde

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 101
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rol de sneetjes brood plat met een deegroller.
Beleg elke snee met een plakje ham en wat spinazie.

Verdeel de geitenkaas en de zongedroogde tomaatjes erover en rol de sneetjes op.

Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker, leg ze op een schaal of etagère en bewaar ze eventueel tijdelijk in de koelkast.

Zachte wafels.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Stuks: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g boter, gesmolten
1 pk oliebollenmix (500 g)
(evt. 250 g rozijnen)
(evt. - suiker, poeder-)
750 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.

Wil je wafels met rozijnen?
Wel de rozijnen dan 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 boter, het water en de oliebollenmix in een kom.
Gebruik evt. een garde wanneer het beslag klontert.
Roer de gewelde rozijnen goed door het deeg zodra je een mooi beslag hebt.
Laat het beslag zo'n 45 min. rijzen.
Verwarm het wafelijzer voor.
Scheep wat beslag in het midden van het wafelijzer.
Klem het wafelijzer goed dicht.
Bak elke wafel zo'n 3-4 min.
Het is de eerste 3-4 wafels altijd even testen hoe veel beslag er precies in moet en hoe lang de wafels moeten bakken.

Tips:

De wafels zijn van zichzelf niet zo zoet, zeker als je geen rozijnen gebruikt. Daarom kan wat poedersuiker over de wafels erg lekker zijn. Een toef slagroom op de wafels is ook heel lekker.
De wafels blijven in de koelkast zo'n 2 dagen goed.

Zelfgemaakt chocolade-ijs met geroosterde noten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

8 atl cacao poeder
2 eieren, grote
2 dl melk, volle
150 g noten, gemengde,
ongebrande (bijv.
amandelen en hazel-
noten (beide zonder
vlies), pecannoten,
walnoten en pinda's)
400 ml room, slag-,
ongeklopte
165 g suiker, basterd-,
witte
2-3 el water, heet
1 snf zout

Bereiding.

Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Laat de noten afkoelen.
Los het cacaopoeder en het zout op in een paar eetlepels heet water.
Breek de eieren in een beslagkom en klop ze met een elektrische mixer gedurende 2 min.
Voeg vervolgens de suiker toe en ga door met kloppen.
Het mengsel wordt steeds dikker, romiger en luchtiger (na een minuut of 5 is alle suiker opgelost).
Voeg het cacaomengsel toe en klop nog even goed.
Schenk daarna de slagroom erbij, terwijl je gewoon doorklopt, maar op een lagere stand van de mixer.
Roer op het laatst de melk door je compositie.
Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.
Voeg na ±15 min., wanneer het ijs al vrij stevig is, de noten door de vulopening van de ijsmachine toe (maar zet de machine niet uit; het kan zijn, dat je hem dan niet meer opgestart krijgt!).
Doe het ijs na nog een paar min. draaien (het ijs is hard genoeg) over in een diepvriesdoos en vries het verder in in de ijskast.
Roer het ijs na ca. 1 uur nog één keertje door met een lepel.

Tip:

In dit recept wordt gewerkt met rauwe eieren. Het is dus belangrijk, dat je de eieren koopt op een betrouwbaar adres. Als je toch bang bent voor een salmonellabesmetting, koop dan gepasteuriseerde eieren. Die zijn soms verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten.

Bereidingstijd: - min.
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

Zelfmaakijsjes.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ralph Moorman

Ingrediënten

- bessen, blauwe
- framboos
1 blk melk, kokos-
- meloen

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

Bereiding.

Mix alles in de blender en vul er een
ijsmaaksetje mee.
Zet het setje een paar uurtjes in de vriezer
zetten en geniet ervan.
De kokosmelk zorgt voor het vet en maakt dat
de suikers wat trager opgenomen worden.
Je kunt uiteraard variëren met allerlei soorten
fruit.



Zoute stengels.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carola 's
Receptenidee

Ingrediënten

2 plk bladerdeeg,
roomboter-, diepvries
1 ei, losgeklopt
- zout, zee-, grof

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.
Ontdooi 2 plakjes bladerdeeg
Bestrijk de plakjes licht met losgeklopt ei.
Bestrooi de plakjes met grof zeezout.
Snijd de plakjes in reepjes van 1½ cm.
Pak de uiteinden van de reepjes.
Draai de reepjes 2 keer in tegengestelde
richting zodat een spiraal ontstaat.
Bak de stengels af op 200°C.

Tip:

Vervang het zeezout eens door geraspte kaas.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience

U ook???

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

Compressed by  PDF24