



*Ryud 's Kookboek*



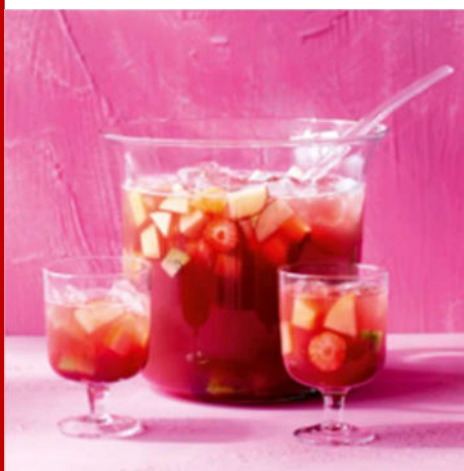
*Saprecepten 1*

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text "Ryud 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Saprecepten 1" is written at the bottom.

## **Inhoudsopgave.**

Alcoholvrije witbiersangria met fruit. ....	3
Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum. ....	4
Appel-meloensap. ....	5
Appelblos. ....	6
Appelvruchtensap. ....	7
Drink je meloen. ....	8
IJslollies van vruchtensap. ....	9
Melon on the rocks. ....	10
Sinaasappelijsjes. ....	11
Smoothie met avocado, komkommer en perensap. ....	12
Gebruikte afkortingen. ....	13

## Alcoholvrije witbiersangria met fruit.



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

### Ingrediënten

30 cl bier, Weizen 0%  
1 hv ijsblokjes  
200 g salade, fruit-,  
kiwi-aardbei  
150 ml sinas  
75 ml siroop, fruit-,  
aardbei

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 109  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 26 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 de fruitsiroop met het bier en de sinas in een karaf.  
Voeg de fruitsalade en ijsblokjes toe.  
Schenk de biersangria in wijnglazen.

### Tip:

Vervang, voor een extra feestelijke sangria, de sinas door alcoholvrije mousserende witte wijn.



## Alcoholvrije witbierspritzer met aardbeien en basilicum.



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

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
3 tk basilicum  
30 cl bier, Weizen 0%  
100 ml siroop,  
vlierbloesem-  
500 ml water, mineraal-,  
bruisend

### Bereiding.

Schenk de vlierbloesemsiroop met het bier in een karaf.  
Voeg de aardbeien toe.  
Schenk het mineraalwater erbij en steek er de takjes basilicum in.

### Tip:

Vries de plakjes aardbei in en voeg ze bevroren toe. Zo blijft de spritzer extra koel.



4

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 102  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: 22 g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: 0 g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

## Appel-meloensap.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2011-10**

---

### Ingrediënten

**750 g appels, friszoete**  
**1 meloen**

**- sapcentrifuge**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 75**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 18 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.

Halveer de meloen en schep de zaadlijsten eruit met een lepel.

Snijd elke helft in 4 of 5 parten, zodat ze door de opening van de sapcentrifuge kunnen.

Snijd de appels in kwarten en verwijder het klokhuis.

Doe het fruit in de sapcentrifuge, vang het sap op en verdeel over 4 grote glazen.

Serveer direct.....

## Appelblos.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Geert,  
MijnReceptenBoek.nl

---

### Ingrediënten

**8 aardbeien**  
**3 appels (bv. Granny Smith)**  
**1 nectarine**

---

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

---

### Bereiding.

Spoel de appels af, verwijder het steeltje en snijd de appels fijn.

Spoel de aardbeien af en verwijder de kroontjes.

Spoel de nectarine af, halveer hem, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken.

Doe alle ingrediënten in de sapcentrifuge en zorg dat al de smaken goed vermengd worden.

## Appelvruchtensap.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De kok en de kanker

---

### Ingrediënten

2 appels  
1 citroen

---

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

---

### Bereiding.

Verwijder de schillen van de appels.  
Snijd de appels in vieren.  
Snijd de appels in grove stukken.  
Snijd de citroen in grove stukken.  
Centrifugeer de appel en de citroen in de sapcentrifuge.  
Serveer het sap met of zonder ijs.  
Vul het sap evt. aan met mineraalwater.

## Drink je meloen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** RAW-coach

---

### **Ingrediënten**

**1 meloen, sappige**

---

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

---

### **Bereiding.**

**Ontpit de meloen en doe het vruchtvlees in een blender.  
Mix tot een zoet egaal sap.**



## IJslollies van vruchtensap.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

- vruchtensap  
- water

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

### Bereiding.

Als u nog nooit zelf ijs hebt gemaakt, begin dan met ijslolly's, dat is heel gemakkelijk. Leng het vruchtensap eventueel aan met wat water; proef het daarna. Vul hier ijslollyvormpjes mee en zet deze tenminste 3 uur in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer.

## Melon on the rocks.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: De gulle aarde

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
- ijsblokjes  
1 meloen, rijpe  
2 gls water, koud

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

### Bereiding.

*Lekker een paar dagen een zomerse temperatuur, daar hoort natuurlijk ook een zomers drankje bij ((al smaakt het ook wel tijdens een hevige stortbui).  
Drink eens een "melon on the rocks".*

Ontpit de meloen.  
Snijd het vruchtvlees van de meloen in blokjes.  
Doe het in de blender met 1 glas koud water en het sap van een citroen.  
Mix de meloen fijn (gaat razend snel).  
Giet de mix door een zeef in een schenkan (laat lekker uitlekken).  
Doe wat ijsblokjes in de glazen.  
Giet het meloensap over de ijsblokjes.

## 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

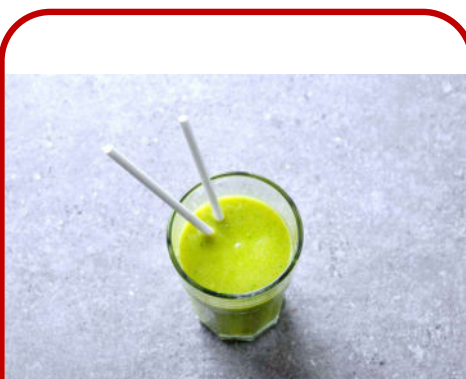
### Bereiding.

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.

11

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Vriestijd: 6 uur  
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

## Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2020-03

---

### Ingrediënten

125 g avocadostukjes,  
zachte (diepvries)  
½ komkommer  
200 ml sap, peren-  
50 ml sap, sinaasappel-

---

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 325  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 31 g  
**w/v suikers:** 31 g  
**Natrium:** 160 mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

---

### Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakken.  
Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker.

Pureer in 30 sec. tot een glad drankje.  
Schud de mengbeker halverwege het pureren.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
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



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
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)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by

