



*Ruuds kookboek*



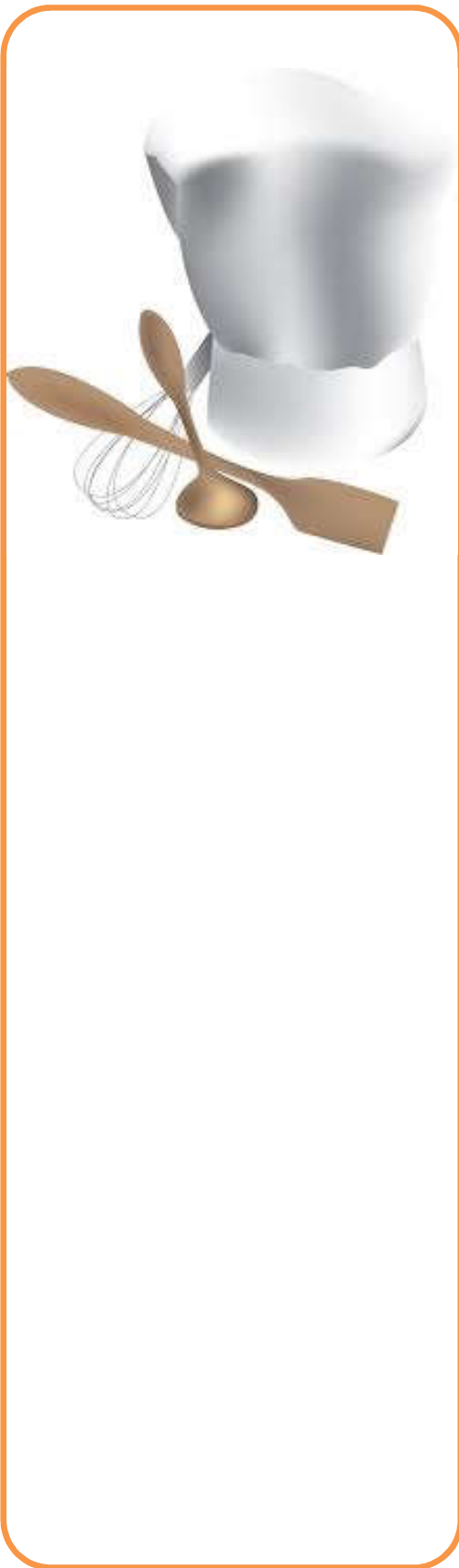
*Lunchrecepten 2*



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Bananenbrood. ....	5
Bananentosti. ....	6
Basilicumbroodjes. ....	7
Briochebrood. ....	8
Broodje halfom. ....	9
Broodje hamburger. ....	10
Broodje jumbo. ....	11
Clubsandwich met haringtartaar. ....	12
Croissants. ....	13
Dresdner Weihnachtsstol. ....	14
Gelderse tosti. ....	16
Hartige croissants. ....	17
Kerststol II. ....	18
Krentenwegge uit Twente. ....	19
Omelet met kruiden. ....	20
Paascracker. ....	21
Pastasalade met garnalen en pestosaus. ....	22
Pastasalade met vis. ....	23
Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika. ....	25
Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas. ....	26
Preisoep met kip. ....	27
Salade met gekruide ossenhaas. ....	28
Spruitspiesen met parmaham en appel. ....	29
Stokbrood met gehakt en katenspek. ....	30
Tomatenrauwkost salade. ....	31
Tosti met pindakaas, banaan en sambal I. ....	32
Tosti met pindakaas, banaan en sambal II. ....	33
Tropische boterham. ....	34
Vegetarische wraps I. ....	35
Voorjaarsalade met bulgur. ....	36
Vruchtentosti. ....	37
Wentelteefjes van Kerststol. ....	38

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel



Afkorting	Betekenis
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

## Bananenbrood.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

## Bananentosti.



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

### Ingrediënten

1 banaan, kleine  
2 el boter  
2 sn brood, volkoren-  
1 plk ham, achter-  
1 plk kaas, extra  
belegen

**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.

Leg een plak kaas op een sneetje brood.  
Snijdt de banaan (schuin) in plakjes en leg deze op de kaas.

Leg een plak ham op de banaan en het andere sneetje brood erboven op.

Druk eventjes goed aan!

Laat in een pan met anti-aanbaklaag wat boter smelten.

Leg de tosti erin en bak deze met deksel op de pan, op een matig vuur, in 5 min. goudbruin.

Halverwege de tosti even voorzichtig keren.

## Basilicumbroodjes.



Menugang:  
Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Euromakruiden

### Ingrediënten

½ el basilicum, iets  
fijngewreven  
- boter  
8 sn brood, dunne,  
zonder korst  
1 ei  
¼ l melk  
- zout

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

### Bereiding.

Klop het ei met de basilicum en een snufje zout.  
Voeg de melk toe aan het eimengsel.  
Roer het eimengsel nogmaals goed door elkaar.  
Laat een sneetje brood kort weken in het eimengsel.  
Bak het brood in hete boter snel aan weerszijden bruin.  
Strooi er nog wat extra basilicum op.

### Tip:

Geef de basilicumbroodjes warm bij de koffietafel, als voorgerecht bij het diner of laat ze koud worden voor het lunchtrommeltje.

## Briochebrood.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Stuks: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sofie Dumont**

### Ingrediënten

200 g bloem  
140 g boter  
1 ei  
2 eidooiers  
15 g gist  
15 g honing  
10 ml melk  
35 ml water  
- 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.

Doe de bloem in een kom, meng daar het ei en de dooiers bij, voeg snuifje zout en honing toe. Lost de gist op in het mengsel van water en melk.

Snijdt de boter in stukjes en voeg toe.

Meng alles.

Boter een vorm in en verstuif daarin een beetje bloem.

Laat het deeg in de koelkast steviger worden.

Verwarm de oven ondertussen voor op 130°C.

Haal het deeg uit de koelkast en snijd in stukjes die je een beetje opbolt en vervolgens in de vorm legt.

Laat het deeg rijzen in de oven.

Bestrijk het vervolgens met een mengsel van eigeel en melk.

Bak het brood in 35 min. af in een oven op 190°C.

Laat afkoelen op grill.



## Broodje halfom.



**Menugang:**  
Lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Janny Bakker-  
Heyneman

---

### Ingrediënten

- boter, room-  
4 kadetjes  
8 pl lever, runder-  
8 pl pekelvlees  
- 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.

Snij de kadetjes open.  
Besmeer beide helften van de kadetjes met de boter  
Beleg de broodjes lekker dik met runderlever.  
Doe er iets zout en peper op.  
Beleg de broodjes lever vervolgens met lekker sappig pekelvlees.  
Klap de kadetjes dicht en serveer ze.

### Tip:

Ook lekker op Kaiserbroodjes.

## Broodje hamburger.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

**4 hamburgers**  
**4 Kaiserbroodjes, voor-  
gebakken**  
**- mayonaise**  
**2 el olie, olijf-**  
**½ bk rauwkostsalade**  
**1 tomaat**  
**- tomatenketchup**

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1640**  
**Energie kcal: 390**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 30 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 22 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Bak de Kaiserbroodjes af zoals aangegeven op de verpakking.**  
**Verhit de olie.**  
**Bak de hamburgers aan beide kanten bruin en gaar.**  
**Snij de broodjes open.**  
**Verdeel de salade erover.**  
**Spuit er mayonaise en ketchup naar smaak op.**

### Tip:

**Lekker met Franse frietjes en een gemengde salade.**

## Broodje jumbo.



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

---

### **Ingrediënten**

**4 broodjes, Kaiser-**  
**- kipfilet, ovengebakken**  
**(vleeswaren)**  
**- kruidenroomkaas**

---

**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.**

**Snijdt de Kaiserbroodjes doormidden.**  
**Besmeer beide helften met kruidenroomkaas.**  
**Beleg de onderste helften ruim met de kipfilet.**  
**Leg de bovenkanten op de kipfilet.**

## Clubsandwich met haringtartaar.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta - Geert**

### Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)  
1 el bieslook, verse,  
gehakte  
- boter  
6 sn brood, rogge-,  
Brabants  
3 el crème fraîche  
2 haringen  
8 drp jenever  
- peper  
½ bs radijs  
1 sjalot  
- slablad  
- tuinkers

### Bereiding.

Snij de haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes.  
Hak de haring grof.  
Snij de appel en radijs in piepkleine blokjes.  
Hak het sjalotje.  
Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook.  
Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper.  
Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter.  
Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover.  
Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op.  
Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood.  
Snij de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

**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**

## Croissants.



Menugang: Lunchgerecht  
Keuken: Franse  
Stuks: 8  
Sterren: \*  
Snel /-Slaak  
Bron: MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

250 g bloem, tarwe- (en wat extra voor het uitrollen)  
125 g boter, room- (op kamertemperatuur)  
1 ei  
1 eidooier (voor het bestrijken van het deeg)  
20 g gist, verse  
1/8 l melk, koude  
2 el suiker  
1 adsl zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met kokend water.  
Laat de asperges 15 min. staan.  
Laat de asperges goed uitlekken.  
Dep de asperges droog.  
Rol het croissantdeeg uit.  
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.  
Strooi wat dille over de zalm.  
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.  
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,  
Leg de croissants op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.

### Tips:

Geschikt voor noten-, kleurstof- en nachtschade-allergie.  
NIET geschikt voor gluten- en koemelkallergie.

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

## Dresdner Weihnachtsstol.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

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

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

Laat het deeg 10 tot 15 min. rusten.

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

Haal het deeg uit de koelkast en verwijder de folie.

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

Plaats brood in een voorverwarmde oven van 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**

---

## Gelderse tosti.



**Menugang:** Hoofd- / lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Betty van Dijk

### Ingrediënten

- boter, room-  
4 boterhammen, vezel-  
- kaas, belegen  
- mosterd  
- peterselie, gehakte  
- rookworst

### Bereiding.

Besmeer de boterhammen met roomboter.  
Leg daarop de een plak kaas.  
Besmeer de kaas met mosterd.  
Verdeel hierover de plakjes rookworst.  
Maak het af met peterselie.  
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 min. goudbruin.

**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 croissants.



Menugang: Brunch-  
/lunchgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Tante Fanny

### Ingrediënten

100 g crème fraîche,  
met kruiden  
1 rl croissantdeeg  
(Tante Fanny - 360 g)  
1 ei  
200 g ham of spek, in  
blokjes  
- kaas, geraspte

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.

Haal het croissantdeeg 5 min. voor bereiding uit de koelkast.  
Verwarm de oven voor: elektrische oven 170°C, heteluchtoven 160°C.  
Snijd het deeg langs de kartelranden los.  
Snijd de driehoeken 2 cm in aan de onderkant (korte zijde). Dan laten ze zich beter rollen.  
Meng de crème fraîche met de blokjes ham of spek.  
Verdeel het mengsel over de 6 croissants, iets onder het midden van de driehoek.  
Rol de croissants op en buig ze in een gebogen vorm.  
Leg ze met het bakpapier op de bakplaat.  
Bestrijk ze met het geklopte ei en strooi de kaas er overheen.  
Bak de croissants in het midden van de oven in ca. 15-20 min. goudbruin.

### Tips:

Bestrooi de croissants eens met sesamzaad, pompoen- of pijnboompitten.  
Vervang de ham of spek eens door gehakt met olijven.

## Kerststol II.



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

### Ingrediënten

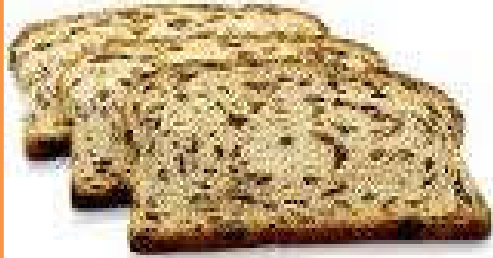
100 g amandelen,  
blanke  
100 g boter, room-  
400 g bloem  
1 citroen  
2 eieren  
7 g gist, gedroogde gist  
(dr. Oetker)  
1 tl kaneel  
150 g krenten  
50 ml melk  
100 ml melk, warme  
150 g rozijnen  
3 el suiker  
1 tl zout

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

### Bereiding.

Los de gist op in 50 ml warme melk en laat dit ca. 10 min. staan tot het schuimig wordt.  
Was de citroen en rasp de schil.  
Smelt de roomboter.  
Meng in een kom de bloem met zout, suiker, kaneel en de citroenrasp.  
Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje, breek hierin 1 ei en voeg het gismengsel, 50ml melk en de gesmolten boter toe.  
Meng dit tot een elastisch deeg.  
Bestuif een werkvlak en de handen met bloem. Kneed het deeg, totdat het niet meer aan de handen plakt.  
Laat het deeg, afgedekt met een lichtvochtige schone theedoek, op een warme plaats ca. 45 min. rijzen.  
Laat krenten en rozijnen in heet water ca. 5 min. wellen, laat ze uitlekken en dep ze droog. Hak de blanke amandelen grof.  
Klop 1 ei los en meng deze met een vork door het amandelspijs.  
Vorm van het spijs een rolletje van ca. 20 cm lang.  
Druk het deeg uit en verdeel de amandelen, krenten en rozijnen erover.  
Kneed het deeg nogmaals.  
Maak van het deeg een ovaal brood en leg deze op een ingevette bakplaat.  
Leg de amandelrol in de lengte op het deeg (deze moet iets korter zijn dan het deeg) en vouw het deeg dicht.  
Bedek het deeg met een lichtvochtige theedoek en laat het deeg weer ca. 45 minuten rijzen.  
Verwarm de oven voor op 235°C (hetelucht 220°C).  
Smelt 25g roomboter en bestrijk hiermee de bovenkant van het deeg.  
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar, zet de oven uit en laat het brood nog ca. 5 min, in de oven staan.  
Laat het brood op een rooster verder afkoelen. Bestrooi de kerststol royaal met poedersuiker.

## Krentenwegge uit Twente.



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

### Ingrediënten

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

### Om mee te bestrijken:

1 ei  
- melk

### Bereiding.

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

### Tip:

Heerlijk met roomboter.

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

## Omelet met kruiden.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Eten met plezier

---

### Ingrediënten

**1 el boter**  
**3 eieren**  
**2 el kruiden, groene**  
**- peper**

---

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

---

### Bereiding.

Hak de kruiden fijn.  
Klop de eieren los met 3 el water.  
Roer wat peper en de helft van de kruiden erdoor.  
Smelt de boter in een koekenpan, op hoog vuur.  
Voeg het eimengsel toe, draai het vuur wat lager en laat even staan.  
Til de omelet voorzichtig op aan de randjes en laat niet gestold ei eronder lopen.  
Laat de omelet op een warm bord glijden, strooi de rest van de kruiden erover en vouw in drieën.  
Snijd de gevouwen omelet doormidden en serveer.

## Paascracker.



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

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

## Pastasalade met garnalen en pestosaus.



**Menugang: Hoofd-/  
lunchgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Pasta & Rijst**

### Ingrediënten

**1 el citroensap**  
**250 g garnalen, Noorse,  
gepelde**  
**800 g pasta, spiraal-,  
gekookte (ca. 350 g  
ongekookt)**  
**- peper**  
**5 el pestosaus**  
**1 pk Room Fris  
(Campina - 2 dl)**  
**200 g salade, gemengde**  
**1 krp sla**  
**- zilveruitjes**  
**- 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.

Meng in een grote schaal de Room Fris, pestosaus en citroensap.  
Scheep de garnalen door de saus.  
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.  
Breng de salade op smaak met peper en zout.  
Zet de salade een uurtje in de koelkast.  
Meng voor het serveren de salade door de pasta.  
Serveer de salade met groene kropsla en zilveruitjes.

## Pastasalade met vis.



**Menugang:** Lunch-/  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
100 g pasta, volkoren  
(bijv. elleboogjes, penne  
of fusilli)  
- peper 200 g  
kabeljauw- of  
koolvisfilet (diepvries)  
2 el olie  
1 snf zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngehakt  
1 el fritessaus (25%  
olie)  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden  
(bieslook, dille of  
dragon), fijngeknipte 2  
el yoghurt. magere

### Bereiding.

**Kook de pasta.**

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijdt dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

### Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

**Ingrediënten (vervolg)**

**Garnering:**

4 citroenen of  
limoenen  
1 tk tuinkruid

---

**Bereidingstijd: 25 min. +  
afkoelen**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: 885**

**Energie kcal: 210**

**Eiwit: 14 g**

**Koolhydraten: 22 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 7 g**

**Onverzadigd vet: 5 g**

**Verzadigd vet: 1 g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

---



## Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Lekkerbekken met  
'n knipoog

---

### Ingrediënten

3 tk basilicum  
4 broodje, pita-, groot  
4 pl ham, Parma-  
4 pl kaas, jong belegen  
1 paprika, geroosterde,  
pot

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:**  
950  
**Energie kcal:** 225  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** 9 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

**Snijd de pitabroodjes open.**  
Beleg ze met een plak jong belegen kaas, een plak parmaham en een paar reepjes geroosterde paprika.  
Verdeel er wat blaadjes basilicum over.  
Dek af met de andere helft van de pitabroodjes.  
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin

## Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.



**Menugang:** Hoofd- / lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Tara Rambags

### Ingrediënten

400 g aardappelen, zoete  
3 bouillonblokjes, groente-  
2 el honing  
125 g kaas, geiten-, zachte, in stukken  
1 tl kaneel, gemalen  
3 tn knoflook, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
1 pompoen, hokkaido- of fles- (ca. 1 kg)  
4 tk tijm, blaadjes gerist  
2 uien, gesnipperd  
2 l water

### Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.  
Snijdt de pompoen in blokjes.  
Schil de aardappelen en snijdt ze in stukken.  
Verhit in een soeppan de olijfolie.  
Fruit de knoflook en ui 2 min. in de olie.  
Scheep er de pompoen, aardappel, kaneel, honing en tijmblaadjes door.  
Voeg de bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook.  
Draai het vuur laag en kook de soep in 15 min. gaar.  
Pureer de soep met een staafmixer.  
Breng de soep op smaak met peper en schep in 6 kommen.  
Leg in het midden van elke kom een aantal stukjes geitenkaas.

### Tips:

Besprenkel de soep met wat extra honing en bestrooi met een paar extra tijmblaadjes.

*Een flespompoen smaakt zoet en nootachtig.  
Een hokkaidopompoen smaakt zoet en romig.*

**Bereidingstijd:** 40 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 223  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**Suiker:** 12 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** 227 g  
**Zout:** 3 g

## Preisoep met kip.



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

### Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-  
100 g kipfilet  
1 el olie  
- peper  
200 g prei

**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.

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.  
Snijd de prei in kleine, dunne ringen; was deze goed en laat ze uitlekken.  
Brenge de bouillon aan de kook.  
Verhit in een pan 1 el olie, bak daarin de kipreepjes rondom bruin en gaar.  
Kook, zodra de kip gaar is, de preiringen heel kort in de bouillon.  
Voeg de kipreepjes toe.

## Salade met gekruide ossenhaas.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vlees.nl**

### Ingrediënten

1 bl bonen, reuze-  
- chilisaus  
100 g haricots verts  
2 el kokosmelk  
1 limoen  
2 el olie, sesam-  
2½ el olie, zonnebloem-  
400 g ossenhaas  
- peper  
½ el peper, szechuan-,  
fijngemalen  
100 g rucola  
1½ el sesamzaad  
1 sjalotje, gesnipperd  
2 tl vissaus  
- zout

### Vorbereiding.

Maak de haricots verts schoon.  
Spoel de reuzenbonen af.  
Was de rucola in ijskoud water en dep de sla droog.  
Boen de limoen schoon.  
Rasp de groene schil er dun af.  
Pers 1 helft van de limoen uit.  
Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.  
Klop een dressing van de sesamolie, 2 el. Zonnebloemolie, het limoensap en de limoenrasp, de kokosmelk, de vissaus, de chilisaus, zout en peper.  
Kook de haricots verts ± 5 min.

### Bereiding:

Wrijf de ossenhaas in met de overige olie en bestrooi deze met szechuanpeper.  
Verhit een grillpan en rooster het vlees rondom bruin en in ± 7 min. rosé.  
Laat het vlees even onder aluminiumfolie rusten.  
Meng de haricots verts met het sjalotje, de reuzenbonen, de rucola en de dressing.  
Bestrooi het vlees met zout en snijd het in plakjes.  
Verdeel de salade over de borden met de ossenhaas erop.  
Bestrooi het gerecht met sesamzaad.

**Bereidingstijd: 35 min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1587**  
**Energie kcal: 378**  
**Eiwit: 36 g**  
**Koolhydraten: 24 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 15 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Spruitspiesen met parmaham en appel.



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

### Ingrediënten

400 g appels, bijv. Elstar  
of Jonagold  
100 g ham, parma-  
50 g Pecorino (kaas)  
2 el pijnboompitten  
500 g spruiten  
1 snf zout

16 spiesen of  
satéprikkers

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 585**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 69 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 26 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout. Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten. Wikkel de stukken appel in reepjes ham. Rijg de spruiten en de appel om en om aan de spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de pijnboompitten en de kaas.

## Stokbrood met gehakt en katenspek.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

1 ei  
500 g gehakt, half om  
half  
1 pk katenspek  
1 zk kruiden, gehakt-  
1 stokbrood, afgebakken

---

**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.  
Voeg ondertussen het gehakt, het ei en de  
gehaktkruiden bij elkaar in een kom en kneed  
alles goed door elkaar.  
Snijd het stokbrood in de lengte open (zorg wel  
dat de uiteinden nog aan elkaar zitten; niet  
helemaal opensnijden dus).  
Vul het stokbrood met het gehaktmengsel en  
zorg hierbij dat het goed verdeeld is.  
Rol een stuk aluminiumfolie uit over het  
aanrecht dat ongeveer 2,5 keer zo groot is als  
het stokbrood.  
Leg in het midden van de folie een aantal  
plakjes katenspek achter elkaar.  
Plaats dan het stokbrood er bovenop.  
Leg de overige plakjes katenspek over de  
bovenkant.  
Sla dan beide kanten van de folie naar binnen  
en pak het goed in.  
Plaats het pakketje 45 min. in de  
voorverwarmde oven.  
Haal het pakketje uit de oven.  
Laat even afkoelen en smullen maar!

## Tomatenrauwkost salade.



Menugang:  
Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Wrcf.nl

### Ingrediënten

1 stl bleekselderij  
1 citroen  
½ komkommer  
3 el mayonaise, yoghurt-  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
6 radijsjes  
4 tomaten

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 137  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 1 g  
Vezels: - g  
Groente: -g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.  
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.  
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.  
Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.  
Pers de citroen uit.  
Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.  
Scheep de groente erdoor.  
Voeg wat peper naar smaak toe.  
Laat de salade minstens een kwartier staan.  
Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.

### Tip:

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

## Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Libelle**

### Ingrediënten

**2 bananen**  
**8 sn brood, naar keuze**  
**6 el pindakaas**  
**2 tl sambal oelek of sambal badjak (extra pittig)**  
**100 g taugé**

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

### Bereiding.

Besmeer voor 4 tosti's 4 sneetjes brood met 1 el pindakaas en sambal naar smaak.

Beleg met de plakjes van een ½ banaan per besmeerd broodje.

Eindig met een pluk taugé.

Besmeer de overige sneetjes nog met een dun laagje pindakaas en leg op het belegde broodje.

Plaats in het grill- of tosti-apparaat tot de buitenkant lekker knapperig geworden is.

Serveer de tosti's diagonaal doorgesneden.



## Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Snelk**  
**Bron:** Eerlijk eten

### Ingrediënten

1 banaan  
4 sn brood, grof  
(zuurdesem)  
4 el pindakaas  
2 tl sambal

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Besmeer de boterhammen brood met flink wat pindakaas en 2 boterhammen ook met een klein beetje sambal.  
Pel de banaan, snijd in plakjes en beleg de pindakaas-sambalsneetjes hiermee.  
Dek af met de andere 2 boterhammen.  
Rooster de tosti's in de oven (of bak ze aan weerszijden in een koekenpan met anti-aanbaklaag.

## Tropische boterham.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

## Vegetarische wraps I.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: Mexicaanse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: V-Day**

### Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-  
1 dl bouillon, groente-  
1 el chilipoeder  
(- kaas, geraspte, ter  
garnering)  
1 tn knoflook  
½ bs koriander  
1 kblk maïs  
- olie, scheut  
1 paprika, gele  
3 bld sla, ijsberg-  
3 tomaten, vlees-  
1 ui  
4 wraps

### Bereiding.

Snij de ui, de knoflook en de paprika in stukken.  
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Laat de maïs en de kidneybonen uitlekken.  
Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.  
Bak de paprika met het chilipoeder kort mee.  
Voeg de maïs, de kidneybonen en de blokjes tomaat toe en giet er de bouillon bij.  
Laat dit mengsel 10 min. pruttelen.  
Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle reepjes.  
Was de koriander en knip de blaadjes klein.  
Warm de wraps op volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Maak het chilimengsel op smaak met de koriander, peper en zout en warm de reepjes ijsbergsla kort mee.  
Verdeel het mengsel over de wraps, garneer evt. met kaas en rol ze op.

**Bereidingstijd: 20-30 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Voorjaarsalade met bulgur.



**Menugang: Bij- en lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

12 asperges, groene, in stukjes, de kopjes apart  
½ citroen, sap van  
1 tl citroenrasp  
1 vel dille, fijngehakt  
150 g doperwten  
100 g feta  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- olie, olijf-  
- peper  
1 vel peterselie, platte, fijngehakt  
1 bs radijsjes, in dunne plakjes  
1 sjalotje, fijngehakt  
50 g (spelt)bulgur  
- zout

### Bereiding.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking.  
Giet af en laat afkoelen.  
Fruit in een pan met een beetje olijfolie de knoflook en ui aan.  
Voeg de groene asperges en doperwten oe en roerbak 2-3 min.  
Voeg de aspergekopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is.  
Laat afkoelen.  
Doe de bulgur samen met de gebakken groenten in een schaal.  
Voeg de radijs, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe.  
Schep alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

### Tip:

Deze salade is heerlijk voor de lunch en erg geschikt om mee te nemen voor bijv. een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Vruchtentosti.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

**1 appel (Jonagold)**  
**4 sn brood, wit- of**  
**bruin-**  
**- halvarine**  
**- muisjes, gestampte**

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

### Bereiding.

Schil de appel.  
Schaaf/snij de appel in dunne plakjes  
Besmeer 2 sneetjes brood met halvarine.  
Bestrooi ze met gestampte muisjes.  
Verdeel de appel over de 2 sneetjes en leg de andere 2 sneetjes erop.  
Rooster de tosti's in een tosti-apparaat bruin of bak ze in een anti-aanbak koekenpan.  
Keer de vruchtentosti's in de koekenpan na 3 min. met een platte spatel even om en bak ze ook aan de andere kant mooi bruin.

## Wentelteefjes van Kerststol.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

**50 g boter**  
**2 eieren, (scharrel-)**  
**½ tl kaneelpoeder**  
**8 sn Kerststol, luxe**  
**3 dl melk**  
**25 g suiker**

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

### Bereiding.

Leg de sneetjes stol naast elkaar op een snijplank en laat ze in ± 30 min. iets uitdrogen.

Keer ze halverwege de tijd.

Klop de eieren met de melk in een kom los.

Wentel de sneetjes door het melkmengsel en leg ze op een stapeltje in een diep bord.

Schenk de rest van het melkmengsel erover.

Meng de suiker met het kaneelpoeder.

Verhit 1/3 deel van de boter in een ruime koekenpan en bak de sneetjes met drie

tegelijk aan beide kanten bruin en krokant.

Houd ze warm in de oven (75°C).

Bak de rest van de sneetjes op dezelfde manier.

Bestrooi ze met de kaneelsuiker en serveer direct.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>