

# Smullen *met toetjes*

15  
GRATIS  
HEERLIJKE  
RECEPTEN



## Eet smakelijk!

Als je bordje leeg is, volgt het dessert. Vaak kies je een bakje vla, yoghurt met muesli of misschien wel vruchtenkwark of pudding. Maar het kan veel lekkerder. Hoe? Door zelf je toetjes te maken! We hebben voor jou een receptenboekje vol overheerlijke nagerechten samengesteld.

Wat dacht je van crêpes met fruit, fris granaatappelijs, een smaakvol chocoladedessert of een mandarijntoetje? Als je veel eters over de vloer hebt, kun je ook gaan voor een heerlijke bosvruchtentaart met vanillesaus. Dat wordt smullen!

Wij wensen je veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten.

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum

© GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## Inhoud

Appelkrumeltoetje	4
Bosvruchtentaart met vanillesaus	6
Chocoladedessert	8
Chocoladepudding vrij van ei, melk, gluten	10
Chocoladevruchten	12
Crêpe met fruit	14
Granaatappelijs	16
Romige anijspudding	18
Mandarijntoetje	20
Vanille-ijs met koffiesaus	22
Tiramisu met fruit	24
Rabarbertaartje	26
Ijsparfait	28
Tiramisu met peer	30
Citroentaartje	32



# Appelkruimeltoetje

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 2 eetlepels rozijnen
- 2 kleine appels (elstar, golden delicious of jonagold)
- 4 eetlepels magere vanillevla
- 4 eetlepels bloem
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- kaneel
- ¼ eetlepel vloeibare margarine

Warm de oven voor op 200° C. Was de rozijnen. Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in dikke plakken. Leg de plakken appel in de ovenschaal, strooi de rozijnen er over en schep de vanillevla er op. Maak een kruimeldeegje door de bloem te mengen met de suiker en een flinke snuf kaneel. Werk hier met een vork de margarine door tot een kruimelig deegje ontstaat. Strooi de kruimels over de inhoud van de schaal. Bak het appelkruimeltoetje in het midden van de oven in bak 20 minuten gaar en bruin. Lekker met een bolletje vanilleijs.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	235 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram
Zout	0 gram

# Bosvruchtentaart met vanillesaus

Porties: 8 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 250 gram diepvries bosvruchten
- 2 eieren
- 5 eetlepels vloeibare margarine
- 125 gram suiker
- 1 dl biogarde yoghurt halfvol
- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 eetlepels geschaafde amandelen
- ½ vanillestokje
- 2½ dl halfvolle melk
- 1 theelepel maïzena

Gebruik een springvorm, doorsnee 20 cm en bakpapier. Ontdooi de bosvruchten. Warm de oven voor op 180° C. Bekleed de springvorm met bakpapier. Bestrijk de vorm met margarine en bestuif hem met bloem. Splits de eieren. Houid de dooiers apart voor de saus. Klop de eiwitten stijf. Klop de margarine met 1/3 deel van de suiker romig. Roer de yoghurt er door. Zeef het zelfrijzend bakmeel en spatel het door het margarinemengsel. Spatel de eiwitten erdoor. Schep het beslag in de bakvorm. Schep de bosvruchten er op en strooi 1/3 van de suiker en de geschaafde amandelen er over. Bak de taart in ca. 40 min. gaar. Laat de taart even afkoelen en verwijder de rand. Snijd het vanillestokje in de lengte open. Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat dit 10 minuten trekken. Klop de eidooiers met de maïzena en de rest van de suiker schuimig. Schraap met een mesje het merg uit het vanillestokje. Schenk al kloppend de melk bij het eidooiermengsel. Plaats de pan weer op laag vuur en laat de saus al kloppend binden. Het mag niet koken, dan gaat het schiften. Laat de saus onder af en toe roeren koud worden. Leg 8 puntjes op een bordje en schenk er wat van de vanillesaus omheen.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	235 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram
Zout	0 gram





# Chocoladedessert

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 1 vel filodeeg
- poedersuiker
- 30 gram pure chocolade
- 2 bolletjes chocolade-ijs

Warm de oven voor op 200° C. Vouw het vel filodeeg voorzichtig open en leg het op het bakblik. Bestrooi het filodeeg met poedersuiker en bak het in het midden van de oven in 3-4 minuten goudbruin. Neem het uit de oven en laat het afkoelen. Breek de chocolade in stukjes en doe ze in een kom. Breng in een pannetje water tegen de kook aan en plaats de kom er in. Laat de chocolade smelten. Roer af en toe. Leg een stuk plastic folie op het aanrecht en giet hierop de chocolade. Strijk het tot een dunne plak en laat het hard worden. Breek de chocolade en het filodeeg in stukken. Verdeel dit over 2 borden en leg er een bolletje chocolade-ijs naast.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	245 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	1 gram
Zout	0 gram



# Chocoladepudding

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

**Vrij van:** ei, melk en gluten

## Ingrediënten:

- 4 puddingvormpjes of kopjes
- 2 eetlepels cacao
- 4 eetlepels maizena
- 4 eetlepels suiker
- 4 dl rijstmelk of sojamelk

Meng de cacao met de maizena en de suiker en roer er een glad papje van met een paar lepels van de koude melk. Breng de rest van de melk aan de kook en voeg al roerend het papje toe. Breng de vla al roerend aan de kook en laat even doorkoken. Verdeel dit over de met koud water omgespoelde puddingvormpjes en laat de pudding afkoelen.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	150 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	2 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	0 gram
Zout	0 gram

# Chocoladevruchten

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- physalis (kaapse kruisbes)
- 4 bolletjes gember op siroop
- willekeurig ander fruit
- 50 gram pure chocolade

Vouw de blaadjes van de physalis open, maar laat ze er aan zitten. Prik willekeurig fruit en bolletjes gember aan cocktailprikkers. Breek de chocolade in stukjes en doe ze in een kom. Smelt de chocolade boven een pannetje met heet water of in de magnetron op 75%. Houd de physalis aan het steeltje en het andere fruit aan de prikker vast en doop ze voor driekwart in de hete chocolade. Laat het fruit drogen op een stuk bakpapier of aluminiumfolie. Verwijder de cocktailprikkers.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	110 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	2 gram
Zout	0 gram



# Crèpe met fruit

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- 100 gram druiven zonder pit
- 1 sinaasappel
- 1 peer
- citroensap
- 1 kiwi
- 2 eiwitten
- 2 eetlepels maïzena
- olie

Maak het fruit schoon en snijd het klein. Druppel wat citroensap over de peer om verkleuren te voorkomen. Roer het eiwit los en maak er met de maïzena en 2 eetlepels water een glad beslagje van. Bestrijk een kleine koekenpan met een antiaanbaklaag met wat olie en verwarm de pan. Giet er de helft van het beslagje in en zorg er voor dat de bodem niet helemaal is bedekt. Laat het in enkele seconden stollen en laat het op keukenpapier glijden. Bak zo de tweede crèpe. Leg ze op borden, verdeel het fruit er over en sla ze dubbel. Eventueel bestrooien met poedersuiker.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	180 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram
Zout	0 gram







# Granaatappelijs

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

**Ingrediënten:**

- ½ l granaatappelsap
- 100 gram suiker
- 2 eetlepels rode port
- 1 granaatappel

Verwarm de helft van het granaatappelsap met de suiker en laat de suiker oplossen. Voeg de rest van het sap en de port toe. Laat het mengsel koud worden. Draai het tot ijs in een ijsmachine volgens de gebruiksaanwijzing. Of schenk het mengsel eventueel in een ondiepe schaal en laat het in de diepvries bevriezen. Meng het regelmatig met een vork door om kristalvorming te voorkomen. Neem het ijs ca. 10 minuten voor het serveren uit de diepvries om het wat zachter te laten worden. Snijd de onder- en bovenkant van de granaatappel af. Breek of snijd de granaatappel in stukken. Pluk met de vingers de pitjes uit de vrucht. Verwijder alle witte vliesjes, want die geven een bittere smaak. Verdeel het ijs over 4 coupes en garneer met de granaatappelpitjes.

**Voedingswaarde per persoon**

Energie	205 kcal
Eiwit	0 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram
Zout	0 gram

# Romige anijspudding

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- olie
- 4 blaadjes gelatine
- 1 dl halfvolle melk
- 6 anijsblokjes
- 2½ dl blanke vla
- ½ dl slankroom
- aardbeiensaus (flesje)

Bestrijk een kleine vorm dun met olie. Week de gelatine 10 minuten in ruim koud water. Breng de melk aan de kook en los de anijsblokjes er in op. Neem de pan van het vuur en los de gelatine er in op. Laat het mengsel afkoelen en roer het door de vla. Klop de slankroom stijf en spatel dit door de vla. Doe de vla in de vorm en laat de pudding in de koelkast in enkele uren opstijven. Stort de pudding op een schaal en giet er wat saus naast. Dompel de vorm eventueel een paar tellen in heet water als de pudding niet uit de vorm komt.



## Voedingswaarde per persoon

Energie	275 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	0 gram
Zout	0 gram



# Mandarijntoetje

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 3 mandarijnen
- 150 gram cottage cheese
- 1 zakje vanillesuiker

Was 1 mandarijn en snijd een stukje van de schil. Snijd het stukje schil in reepjes. Pers de mandarijn uit. Pel de andere mandarijnen en snijd de mandarijnen in plakken. Halveer de plakken. Meng de vanillesuiker en het mandarijnensap met de cottage cheese. Verdeel de cottage cheese over 2 schaaltes en leg er de plakjes mandarijn op. Garneer met reepjes schil.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	115 kcal
Eiwit	9 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram
Zout	1 gram

# Vanilleijs met koffiesaus

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 1 dl espressokoffie
- 40 gram pure chocolade
- 2 bolletjes vanille-ijs

Maak de espressokoffie, eventueel van een zakje instantpoeder. Breek er de chocolade in. Laat de chocolade in de magnetron of in een pannetje met heet water smelten.

Roer de saus glad. Doe in 2 coupes, schaaltes of bordjes een bolletjes vanille-ijs en schenk de warme saus er over.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	220 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	8 gram
Vezels	2 gram
Zout	0 gram





## Tiramisu met fruit

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

### Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- 1 dl halfvolle yoghurt
- 1 dl vanillevla
- 100 gram bramen
- 100 gram aardbeien
- 50 gram blauwe bessen
- 6-8 lange vingers

Boen de sinaasappel schoon onder stromend water. Snijd 2 dunne schilletjes van de sinaasappel en rasp de rest van de schil er af. Pers de sinaasappel uit. Klop de yoghurt met de vanillevla en wat geraspte sinaasappelschil. Maak het fruit schoon en snijd het eventueel kleiner. Breek de lange vingers in tweeën en doop ze in het sinaasappelsap. Schik in glazen schaaltes een laagje lange vingers, daarop wat vanilleyoghurt en fruit. Herhaal dit en eindig met een laagje vanilleyoghurt. Garneer met het sinaasappelschilletje en eventueel nog wat geraspte sinaasappelschil. Laat de tiramisu afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur staan.

### Voedingswaarde per persoon

Energie	220 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	4 gram
Zout	0 gram

# Rabarbertaartje

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 250 gram rabarber
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- 1 theelepel aardappelmeel of maïzena
- 2 eetlepels suiker
- 2 lapjes deeg voor hartige taart (diepvries)
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Maak de rabarber schoon en snijd de stelen in stukjes. Breng de rabarber met 2 eetlepels water en de geraspte citroenschil op laag vuur aan de kook. Kook de rabarber in een paar minuten gaar. Meng het aardappelmeel of de maïzena met een beetje water tot een glad papje. Bind hiermee het vocht van de rabarber. Laat de rabarber afkoelen. Maak de rabarber op smaak met de suiker. Warm de oven voor op 180° C. Laat de lapjes deeg ontdooien. Bestrijk 2 lage taartvormpjes dun met margarine. Bekleed de vormpjes met het deeg. Snijd het overhangende deeg weg. Prik met een vork wat gaatjes in het deeg. Bak de taartbodempjes in ca. 12 minuten gaar en lichtbruin. Vul ze met de rabarber.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	210 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	3 gram
Zout	0 gram





## IJsparfait

**Porties:** 4 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

Knip van bakpapier 4 repen van ca. 5 cm hoogte. Vouw de repen papier in 4 rechte soufflépotjes of schaaltes en zorg dat het papier 2-3 cm boven de rand uitsteekt. Maak de stroken vast met een paperclip. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil af. Pers de sinaasappel uit. Klop de slankroom stijf. Breng een pan met water tegen de kook aan. Breek de eieren in een kom en plaats de kom in het hete water. Klop de eieren met wat geraspte sinaasappelschil, 1 eetlepel sinaasappelsap en de suiker met de mixer in ca. 10 minuten dik tot het als een lint van de garde loopt. Klop de likeur er door. Spatel de slankroom er door. Vul de vormpjes hiermee en plaats ze 24 uur in de diepvries. Verdun de marmelade met 1 eetlepel sinaasappelsap. Verwijder voor het serveren de rand papier en plaats de vormpjes op borden. Druppel er wat van het sinaasappelsausje over.

### Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- 2 dl slankroom
- 2 eieren
- 50 gram suiker
- 2 eetlepels sinaasappellikeur
- 4 eetlepels sinasappelmarmelade

### Voedingswaarde per persoon

Energie	285 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	9 gram
Vezels	1 gram
Zout	0 gram

# Tiramisu met peer

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

Pers de sinaasappels uit.

Schil de peer, snijd hem in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de parten in plakjes.

Breng het sinaasappelsap tegen de kook aan en laat de peer er een paar minuten in trekken.

Neem de plakjes peer uit het vocht. Roer er de likeur door.

Snijd de koek in reepjes en verdeel ze over 2 schaalpjes.

Druppel er wat van het sinaasappelsap over.

Klop de helft van het overgebleven sinaasappelsap door de yoghurt.

Los al roerend de basterdsuiker in de rest van het sinaasappelsap op. Schep de helft van de yoghurt op de reepjes koek.

Schik de plakjes peer er op en verdeel de rest van de yoghurt er over. Druppel de rest van het sinaasappelsap er over.

## Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- 1 rijpe peer
- 1 eetlepel sinaasappellikeur
- 2 dunne sneetje kruidkoek of ontbijtkoek
- 2 dl volle griekse yoghurt
- 1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker

## Voedingswaarde per persoon

Energie	225 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	4 gram
Zout	0 gram







## Citroentaartje

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

**Ingrediënten:**

- 1 citroen
- ½ dl zoete witte wijn
- 1 eetlepel witte basterdsuiker
- 2 eetlepels citroen- of sinaasappelmarmelade
- ½ dl slagroom
- 4 kletsoppen

Boen de citroen goed schoon en snijd van de schil mooie reepjes af zonder het wit.

Pers een halve citroen uit.

Breng het citroensap met de schilletjes, de wijn en de suiker aan de kook en laat dit in ca. 3 minuten inkoken.

Haal de schilletjes uit de vloeistof en laat alles afkoelen.

Roer de marmelade door de saus.

Klop de slagroom stijf en klop 2 eetlepels van de saus mee.

Leg op twee borden een kletskop en verdeel het roommengsel er over. Dek dit af met de andere kletskop.

Garneer met de citroenschilletjes en druppel de rest van het citroensausje er naast.

**Voedingswaarde per persoon**

Energie	220 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	1 gram
Zout	0 gram

# gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl) vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

## Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes** met **gezonde recepten**!

[www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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