



*Ruud 's Kookboek*

***Bosvruchtrecepten / v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

<b>Bosvruchtentaart met vanillesaus. ....</b>	<b>3</b>
<b>Kruidige bosbessenchutney. ....</b>	<b>4</b>
<b>Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag).....</b>	<b>5</b>
<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	<b>6</b>

## Bosvruchtentaart met vanillesaus.



Menugang: Gebak  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

2 el amandelen,  
geschaafde  
250 g bosvruchten,  
diepvries  
2 eieren  
1 tl maïzena  
5 el margarine,  
vloeibare  
100 g meel, bak-,  
zelfrijzend  
2½ dl melk, halfvolle  
125 g suiker  
½ vanillestokje  
1 dl yoghurt, halfvolle

- bakpapier  
- springvorm Ø 20 cm

### Bereiding.

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.  
Houd 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.  
Scheep het beslag in de bakvorm.  
Scheep 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.  
Bring de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat dit 10 min. 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 van het gebak op een bordje en schenk er wat van de vanillesaus omheen.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 40 min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 235  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 30 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

## Kruidige bosbessenchutney.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Landleven

### Ingrediënten

2 el azijn, frambozen-  
300 g bosbessen  
1 snf kaneel, gemalen  
1 el olie, zonnebloem-  
1 snf piment, gemalen  
1 sjalotje, fijngesneden  
1 el suiker, riet-

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.

Fruit het sjalotje even aan in een pan met de zonnebloemolie.

Voeg de gewassen bosbessen toe, samen met de overige ingrediënten.

Roer goed door en breng aan de kook.

Stamp de bessen tot een moes.

Laat de chutney zo'n 10 min. pruttelen, zodat het geheel wat dikker wordt en een deel van het vocht verdampt.

Giet de chutney in hete, brandschone jampotjes en draai de deksels erop.

### Tips:

Deze chutney hoeft niet te 'rijpen' en kan dus direct gebruikt worden.

Beleg knapperige bolletjes of pistoletjes met wat frisse blaadjes sla, jonge Hollandse geitenkaas en een schep van deze heerlijke, kruidige bosbessenchutney.



## Ontbijtshake met blauwe bessen.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sportgericht  
kookboek**

### Ingrediënten

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

(1 hv = 1 handvol)

### Bereiding.

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

Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.

Serveer met crackers om te dippen.



## Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
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)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24