



Ruud 's Kookboek

Italiaanse recepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Keto citroen panna cotta.	3
Gebruikte afkortingen.	4

Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ketofit

Ingrediënten

T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle
100 ml room, slag-
2 citroenen, sap van
1 citroen, rasp van
75 g Stevia Frost
1 tl vanille-extract
2 1/2 bld gelatine
- water

T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van
20 g Stevia Frost
20 ml room, slag-
1 bld gelatine
- water

Evt. gele kleurstof om
hem mooi geel te maken

Bereiding.

We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom, het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en roer dit goed door.
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water in een steelpannetje.
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze voor minimaal 2 uur in de koelkast.

Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met water.
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de Stevia Frost en de slagroom (voor een mooie gele kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water in een steelpannetje.
Voeg dit toe aan het citroensap.
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er niet op liggen).
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de koelkast.



Steviala Frost

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 7,3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg
Vet: 25,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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
drđ	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