

# Inspiratie Rode bessen

*Zomers receptenboekje*



# VOORWOORD

**Even voorstellen:** Wij zijn Nijs en Gerco van Zuilen, de "berry brothers". Berrybrothers is een echt familiebedrijf. Onze ouders zijn begonnen met het telen van zacht fruit in de Betuwe. Omdat de ambities te groot waren voor de locatie in de Betuwe, zijn ze uitgeweken naar Roggel in Limburg. Daar hebben wij ruim 70 hectare aan velden voor de teelt van bessen en ander zacht fruit. Ons paradepaardje is de rode bes. Onze rode bessen liggen in de Albert Heijn winkels door heel Nederland. Wij zijn exclusieve leverancier van rode bessen bij de Albert Heijn.



**Onze ambitie** is om Nederlanders meer (zacht) fruit te laten eten. Daarom zijn wij op zoek gegaan naar beweegredenen voor mensen om meer fruit te gaan eten. Hierbij kwam naar voren dat veel mensen de inspiratie missen voor gemakkelijke en gezonde gerechten. Deze gerechten willen wij jullie graag bieden. Met dit receptenboekje hopen we jou te inspireren vaker te koken met rode bessen en ander (zacht) fruit. Vergeet ons ook niet te volgen op onze kanalen om op de hoogte te blijven van ons bedrijf en voor nog meer inspiratie.

*Groetjes, De Berrybrothers*



## Ontbijt

Granola bowl	6
Crumble	8
Smoothie	9
Chia pudding	11



## Diner

Feta salade	24
Poké bowl	27
Moscow mule	28
Venkel salade	30



## Lunch

Rode bessen jam	14
Stokbrood geitenkaas	16
Bananenbrood	18

@berrybrothers.nl



/berrybrothers.nl



fans.berrybrothers.nl



BerrybrothersVideos



Berrybrothers



BerrybrothersNL





# *Ontbijt inspiratie*

Zacht fruit is goed te combineren in het ontbijt. Fruit in de ochtend zorgt voor de perfecte kickstart van je dag. Het is super gezond en ook nog eens enorm lekker.



Bekijk de video



### Ingrediënten:

- 750 ml yoghurt
- 8 trossen rode bessen voor de topping

### Bessen swirl:

- 100 gr rode bessen
- 2 medjoul dadels
- 1 tl vanille aroma
- 1/4 tl gemalen kardemom

### Zeezout granola:

- 75 gr grove havervlokken
- 75 gr notenmix
- 55 gr zadenmix
- 20 gr boekweitkorrels
- 2 snufjes zeezout
- 2 el kokospalmsuiker
- 1 el kokosolie
- 1/2 tl koek & speculaaskruiden

# Granola bowl met rode bessen swirl

4 pers.

| 25 minuten

| Normaal

### Bereiding:

1. Ris 100 gram rode bessen van de tros met een vork en was schoon met water.
2. Doe de rode bessen, dadels, kardemom en vanille aroma in een klein steelpannetje en voeg net zoveel water toe totdat alles net onder staat. Laat koken op een laag vuur ( $\pm$  5 min), totdat alles zacht is.
3. Mix met een staafmixer tot een gladde saus en laat afkoelen in de koelkast.
4. Verhit een koekenpan en rooster de havervlokken, gemengde notenmix, zadenmix en boekweitkorrels ongeveer 5 minuten, tot goudbruin.
5. Voeg de kokosolie, kokospalmsuiker en koek & speculaaskruiden toe en rooster 2 minuten mee.
6. Haal de pan van het vuur en voeg het zeezout toe.
7. Eet de granola warm of laat afkoelen in de koelkast voor extra knapperigheid.
8. Vul de kommetjes met yoghurt en maak een mooie swirl met de bessensaus.
9. Bedek de yoghurt voor de helft met de granola.
10. Was in totaal 8 trossen rode bessen. Leg 2 trossen rode bes per kommetje naast de granola.

*Heb je weinig tijd? Gebruik dan je favoriete kant-en-klaar granola.*

*De rode bessensaus en granola zijn één week gekoeld te bewaren.*

# Rode bes crumble met yoghurt

2 pers. | 25 minuten | Makkelijk

## Ingrediënten:

- 100 gr rode bessen
- 40 gr kokosolie
- 2 el honing
- 20 gr havermout
- 40 gr amandelmeel
- Yoghurt

*In plaats van de oven kun je ook de airfryer gebruiken. Zet deze dan op 160 graden en bak een minuut of 10.*



## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Leg de bessen in een ovenschaal.
3. Maak een mix van de kokosolie, honing, havermout en amandelmeel en verkruimel over de bessen.
4. Na een kwartiertje in de oven is de crumble bruin en knapperig.
5. Serveer met een kommetje yoghurt of kwark naar keuze.

 Recept van @kookgedonder

# Zomerse zacht fruit smoothie

2 pers. | 10 minuten | Makkelijk

*Wil je een extra koude smoothie? Vries het fruit dan van te voren in.*



Bekijk de video



## Ingrediënten:

- 100 gr rode bessen
- 100 gr blauwe bessen
- 100 gr frambozen
- 200 gr aardbeien
- 200 ml sinaasappelsap
- 100 ml yoghurt

## Bereiding:

1. Was al het fruit goed schoon.
2. Snijd de kroontjes van de aardbeien en snijd in stukjes.
3. Voeg de aardbeien toe in de blender.
4. Voeg het sinaasappelsap en yoghurt erbij.
5. Voeg vervolgens al het fruit erbij.
6. Blend alle ingrediënten tot een gladde smoothie (doe dit op hoge snelheid).
7. Garneer eventueel met een aantal rode besjes.

# Chia pudding met rood fruit

2 pers.

15 minuten

Makkelijk

## Ingrediënten:

- 50 gr chiazaad
- 250 ml kokosmelk gezoet
- 5 el (kokos) yoghurt
- 1 tl vanille extract
- 100 gr aardbeien
- 50 gr frambozen
- 25 gr rode bessen

## Bereiding:

1. Doe het chiazaad in een leeg potje en voeg de gezoete kokosmelk toe.
2. Voeg vervolgens het vanille extract toe.
3. Meng dit goed door elkaar en plaats het potje vervolgens in de koelkast. Laat het chiazaad ongeveer 10 tot 15 minuten opstijven in de koelkast.
4. Haal de kroontjes van de aardbeien af.
5. Voeg de aardbeien en frambozen samen in de blender en blend deze tot een sausje.

6. Top de chia pudding met de (kokos) yoghurt.
7. Giet hier vervolgens de aardbeien en frambozen saus overheen.

*Om het onthijt af te maken decoreer je de pudding met rode bessen. Eventueel kun je hier nog extra kokosvlokken of geraspte pure chocolade overheen doen.*

Bekijk de video





# *Lunch inspiratie*

De combinatie (zacht) fruit en lunch ligt bij de meesten niet voor de hand. Toch zijn er genoeg lekkere lunch recepten waarbij zacht fruit een heerlijke toevoeging is.

# Homemade rode bessenjam

## Ingrediënten:

- 250 gr rode bessen
- 150 gr geleisuiker
- 1/2 el citroensap



Doe de geleiproef door een paar druppels jam op een bordje te doen. Als je met je vinger er een streep door kunt trekken en die blijft staan (m.a.w. de jam wordt iets dikker) dan is de jam klaar.

4 pers. |

30 minuten |

Normaal



## Bereiding:

1. Ris de rode bessen van de steeltjes en spoel ze goed af onder de kraan.
2. Doe de rode bessen in een steelpannetje met de geleisuiker en het citroensap. Breng dit aan de kook en laat het daarna zachtjes pruttelen voor een minuut of 10-15.
3. Roer het af en toe door met een pollepel. Druk tijdens het koken met een vork of de achterkant van een pollepel de rode bessen stuk.
4. Schenk de jam in de potjes. Draai de deksel goed dicht en laat ze op hun kop afkoelen.

*Kook het potje en deksel waar je de jam in gaat bewaren van te voren zodat je de jam langer kunt bewaren.*

 Recept van @eefkooktzo



# Stokbrood geitenkaas & rode bes

## Ingrediënten:

- 1 stokbrood
- 150 gr smeerbare geitenkaas
- 100 gr rode bessen
- 1,5 tl honing
- 2 el pijnboompitten
- 5 gr (verse) bieslook
- Zwarte peper

2 pers.

15 minuten

Makkelijk



Bekijk de video



*Mocht je niet van geitenkaas houden, dan is kruidenkaas een goed alternatief.*

## Bereiding:

1. Start met het roosteren van de pijnboompitten in een pannetje.
2. Vervolgens ris je de rode bessen van het steeltje met een vork.
3. Als de pijnboompitten beginnen te verkleuren zijn ze goed.
4. Voeg de rode bessen en honing samen toe in de verwarmde pan. Hier hoeft geen olie / boter bij. Je kunt ook het jamrecept op pagina 14 gebruiken. Ga dan verder naar stap 8.

5. Laat de rode bessen sudderen totdat de rode bessen zacht zijn geworden.
6. Blijf ondertussen roeren, de jam mag een beetje borrelen!
7. Wanneer je een jam krijgt mag de pan van het vuur.
8. Snijd het stokbrood in stukjes of door midden, afhankelijk van de gelegenheid (lunch of hapjes).

9. Knip de bieslook fijn.
10. Smeer de geitenkaas op het brood.
11. Strooi hier zwarte peper overheen.
12. Maak het broodje af met de jam, de bieslook en de pijnboompitten.

# Bananenbrood met frosting

12 pers.

75 minuten

Normaal

## Ingrediënten:

- 200 gr (spelt) bloem
- 3 tl bakpoeder
- 120 gr suiker
- 3 rijpe bananen
- 2 eieren
- 1 tl vanille extract
- 120 gr boter
- Een flinke snuf zout
- 75 gr rode bessen

## Frosting:

- 200 gr roomkaas
- 75 gr roomboter
- 50 gr poedersuiker

*Het bananenbrood wordt het lekkerst als de bananen bijna helemaal bruin gekleurd zijn.*



## Bereiding:

1. Verwarm de oven op 170 graden.
2. Voeg de droge ingrediënten in een kom: spelt bloem, bakpoeder, suiker en een flinke snuf zout.
3. Neem een andere kom voor de natte ingrediënten. Smelt de boter in de magnetron of op laag vuur in een pannetje. Prak de bananen helemaal fijn met een vork tot je een moes hebt. Voeg hierbij vanille extract en de gesmolten boter. Voeg als laatste de eieren toe.
4. Meng nu de natte en droge ingrediënten samen. Bij voorkeur met een mixer, maar met een garde

kan ook. Meng als laatste heel voorzichtig de rode bessen toe aan het beslag.

5. Vet een bakvorm in met een beetje boter en bekleed vervolgens met bakpapier. Voeg het beslag in de bakvorm. Bak het bananenbrood af in ongeveer 65 minuten. Dek de laatste 20 minuten het bananenbrood af met aluminiumfolie, zodat het bananenbrood niet te donker wordt. Houd goed in de gaten, elke oven is anders.
6. Maak in de tussentijd de frosting door roomkaas, roomboter en poedersuiker op te kloppen.
7. Laat het bananenbrood helemaal afkoelen. Verdeel de frosting over het bananenbrood en maak af met de overige rode bessen.



Jaimy heeft een eigen foodblog Jaimyskitchen.nl. Daarop deelt ze veel kleurige, lekkere en gezonde recepten. Haar focus ligt op vers en lokaal eten. Daarbij gebruikt ze vaak groente en fruit, waardoor de rode bes ook regelmatig terug te zien is in haar recepten. Neem zeker eens een kijkje op een van haar kanalen of op de website!

 @jaimyskitchen.nl

## Rode bes

Doorschijnend donkerrood van kleur, stevig van structuur, zoetzuur van smaak, een bron van vitamine C en met passie en door middel van de meest moderne technieken op ruim 70 hectare geteeld; dat is ons paradepaardje, de rode bes.



## Blauwe bes

Bomvol antioxidanten, met een knapperige 'bite', sappig en zoet van smaak, blauw van kleur met het bekende witte waslaagje, kleurloos vruchtvlees, stevig van structuur, met liefde geteeld en met de hand geplukt; onze blauwe bessen.



## Witte bes

Mooi wit goud van kleur, stevig van structuur, zoet van smaak, een echt zusje van ons paradepaardje, maar ook ons nicheproduct; de witte bes.



## Zwarte bes

Donkerpaars tot zwart van kleur, stevig van structuur, zoet van smaak en de held van het cassis drankje; dat zijn de zwarte bessen.



## Bramen

Een zachte vrucht, zoetzuur van smaak, glanzend en paarszwart van kleur, heerlijk sappig, opgebouwd uit deelvruchtjes, rijk aan mineralen en met behulp van moderne technieken bij ons in eigen huis geteeld; bramen.



## Frambozen

Egaal rood-roze met een holle kern, fluweelzacht, een cluster van kleine vruchtjes, zoet van smaak, sappige structuur, boordevol vezels, zomervrucht bij uitstek en vanuit ons specialisme geteeld op onze eigen velden; frambozen.



kwalitatief en duurzaam geteeld





# *Diner inspiratie*

Vaak wordt zacht fruit alleen ter garnering gebruikt bij hoofdgerechten. Maar zacht fruit kan ook een echte smaakmaker zijn in een diner gerecht.

# Feta salade met zacht fruit

4 pers.

30 minuten

Normaal

## Ingrediënten:

- 100 gr sla (mesclun, veldsla etc.)
- 225 gr feta kaas of halloumi
- 200 gr couscous
- 1 courgette
- 3 el olijfolie
- 1 tl mosterd
- 1 el azijn
- 150 gr rode bessen
- 150 gr blauwe bessen

## Bereiding:

1. Snijd de courgette in plakken en smeer ze in met olijfolie.
2. Gril de courgette en voeg peper en zout toe.
3. Tijdens het grillen snij je de feta in blokjes.
4. De couscous wordt bereid volgens het aanwijzing op de verpakking.
5. Voor de dressing meng je de mosterd, olijfolie en azijn door elkaar.
6. Pak een salade kom en vul deze met de sla en de couscous. Meng dit door elkaar.
7. Top af met de dressing, de feta, de courgette en de blauwe en rode bessen.

*Liever een luchtige salade? Dan kun je altijd de couscous weglaten.*



Bekijk de video



# Poké bowl met bessen

2 pers.

30 minuten

Normaal

## Ingrediënten:

- 150 gr sushirijst
- 30 gr (baby)spinazie
- 1 avocado
- 25 gr rode bessen
- 25 gr blauwe bessen
- 2 eetlepels (rijst)olie
- Citroen(sap)
- Soja saus
- Sesam zaadjes

## Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking, giet af en laat afkoelen.
2. Leg de spinazie in koud water, zodat het lekker knapperig wordt.
3. Snijd de avocado.
4. Breng de rijst op smaak met zout, peper, rijstolie, citroensap en sojasaus.
5. Laat de spinazieblaadjes uitlekken en slinger ze droog in een slacentrifuge of theedoek.
6. Leg de rijst in de bowl met bovenop de blauwe en rode bessen, de plakjes avocado en spinazie.
7. Om het af te maken strooi je nog een beetje sesam zaad bovenop.

*De topping kun je naar wens aanpassen. Denk bijvoorbeeld aan edamame bonen, zalm of stukjes komkommer.*

# Moscow mule cocktail

4 pers.

15 minuten

Makkelijk

## Ingrediënten:

- 480 ml gingerbeer
- 180 ml wodka
- 2 stuks limoen
- 100 gr rode bessen
- 2 el fijne kristalsuiker

Voor een alcoholvrije variant vervang je de wodka door (kamille) thee en een beetje honing.



## Bereiding:

1. Als eerste verwijder je de besjes van het steeltje en leg je ze allemaal in een bakje. Vervolgens stamp je ze fijn. Voeg dan de eetlepels suiker toe en meng alles goed met elkaar.
2. Pak dan de vier glazen en verdeel de rode bessen over alle glazen. Snijd dan de limoenen door de helft en pers deze uit. Gebruik ongeveer een halve limoen per glas. Verdeel dan ook het sap over de glazen.

 Recept van @dekokendezussen



3. Als laatste voegen we de wodka en gingerbeer toe. Per glas schenk je 45 ml wodka en 120 ml gingerbeer in. Roer dan met een lepeltje alles goed door elkaar en de cocktail is klaar!



De kokende zussen zijn drie zussen met een liefde voor eten, koken en bakken. Samen hebben ze de blog dekokendezussen.nl waar ze overheerlijke recepten en blogs delen. Daarnaast kun je er ook nog eens terecht voor blogs over reizen.

# Salade met venkel & oesterzwam

4 personen |

30 minuten |

Normaal

## Ingrediënten:

- 1 venkel
- 2 el rode wijnazijn
- 2 el olijfolie extra vierge
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout
- 150 gram rode bessen
- Paar takjes dragon
- 4 koningsboleten of 4 koningsoesterzwammen
- 8 stuks gekookte bietjes
- 2 stuks burrata

## Bereiding:

1. Snijd de venkel door de helft en snijd de harde binnenkant eruit. Snijd de venkel in dunne plakjes.
2. Meng de rodewijnazijn met de olijfolie en de uitgeperste knoflook, peper en zout.
3. Meng deze dressing in een kom samen met de venkel.
4. Rits de dragon en de rode bessen van de takjes (met een vork).
5. Meng de dragon en rode bessen ook door het venkel mengsel heen en zet deze in de koelkast.
6. Snijd de koningsboleten in plakken.
7. Grill deze in een grillpan rustig totdat ze een mooie grillstreep hebben en gaar zijn.
8. Snijd de bietjes in tweeën.
9. Leg de boleten op de borden als een soort carpaccio.
10. Leg hierop de venkelsalade met de rode bessen.
11. Maak af met de burrata die in stukken is gescheurd.
12. Ter decoratie kun je nog een paar bessen en dragon neerleggen.





**Nog meer recepten en informatie  
vind je op  
fans.berrybrothers.nl**



EMAIL: [INFO@BERRYBROTHERS.NL](mailto:INFO@BERRYBROTHERS.NL)  
TEL: +31(0)475 49 62 14

POSTADRES & BEZOEKADRES BERRYBROTHERS BV  
NIJKEN 18  
6088 NR ROGDEL (NEDERLAND)

FRUITAUTOMAAT BERRYBROTHERS  
STRUBBEN 5  
6088 NN ROGDEL (NEDERLAND)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

