



Ruud 's Kookboek

Citroenrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Keto citroen panna cotta	3
Verfrissend citrussapje.....	4
Gebuurkte afkortingeu.....	5

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
Steviala 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

Verfrissend citrussapje.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KekMama.nl

Ingrediënten

½ citroen
½ grapefruit
½ limoen
2 sinaasappels
2 sinaasappels, bloed-

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.

Snijd de sinaasappels, bloedsinaasappels, grapefruit, limoen en citroen doormidden (zorg ervoor dat je sappige vruchten kiest, want dat maakt echt het verschil in smaak).

Pers het sap uit alle vruchten met een handpers of sapcentrifuge.

Meng het sap in een kom of kan om de smaken samen te laten komen.

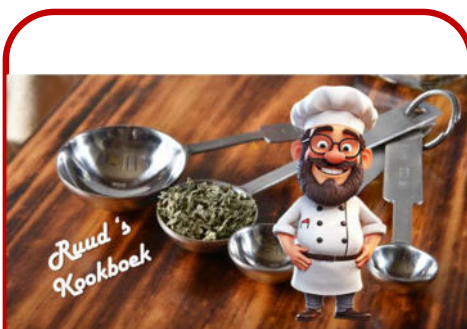
Giet het sap in een glas en voeg, indien gewenst, ijsblokjes toe voor extra frisheid.

Tips:

Voeg een snufje munt of basilicum toe voor een extra smaakboost.

Voeg eens een scheutje bruiswater toe voor een sprankelende twist.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24