



Ryud 's Kookboek

Aardbeirecepten II v0.7

Inhoudsopgave.

Aardbei rabarber crumble.....	3
Aardbeienijsjes met discodip.....	4
Aardbeienschuimtaart II.....	5
Aardbeiensmoothie III.....	6
Donuts gevuld met room en aardbeien.....	7
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.....	9
Tiramisu met limoncello en aardbeien.....	10
Gebruikte afkortingen.....	11

Aardbei rabarber crumble.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hussemusse.nl

Ingrediënten

200 g aardbeien
500 g bloem
45 g boter, room-
1 el honing
60 g muesli met noten
200 g rabarber
40 g suiker, basterd-,
witte
4 el yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Was de rabarber en snijd de stelen in stukjes van ca. 1 cm.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes (de kleine mogen doormidden en de grotere in 4en).
Doe rabarber en aardbei in de ovenschaal, schenk de honing erover en schep het goed om.
Doe de bloem met de suiker in een mengkom.
Snijd de koude boter in kleine blokjes en doe ze in een kom bij de bloem.
Maak met je vingers kruimels van het geheel.
Schep dan de krokante muesli door de kruimels en verdeel het crumble deeg over het fruit.
Bak de aardbei/rabarber crumble ca. 18 min. in het midden van de oven gaar.
Zet de oven uit, de oven deur open maar laat de crumble nog 1-2 min. in de oven staan.
Haal de ovenschaal uit de oven en laat de crumble nog 'n ½ uurtje afkoelen.
Serveer de crumble lauwwarm (tot koud) met 1 el Griekse yoghurt.

Bereidingstijd: < 30 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

Aardbeienijsjes met discodip.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Oh MY Pie

Ingrediënten

200 g aardbeien
30 g chocoladedruppels,
pure
10 g discodip
2 el honing
50 ml room, slag-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-2½ uur
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.

Pureer de aardbeien samen met de slagroom en de honing tot mousse.

Verdeel dit over 4 ijsvormpjes.

Duw in ieder ijsvormpje een ijsstokje, dek de vormpjes af met keukenfolie en zet de vormpjes in de vriezer (min. 2 uur).

Haal ze, als de ijsjes stevig genoeg zijn, uit de ijsvormpjes.

Verwarm de pure chocolade au bain-marie en verdeel met een theelepel de chocolade over de ijsjes.

Versier de ijsjes met discodip.

Aardbeischuimtaart II.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardbeien
- beschuit
1 rl deeg, kruimel-
2 eiwitten
50 g hazelnoten,
geroosterde
1 tl maïzena
7 ml vloeibare
suikervervanger

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.

Warm de oven voor op 200°C.
Bekleed een taartvorm met het kruimeldeeg en prik de bodem in.
Bak hem in 25 min. op 200°C bruin en gaar.
Zet hierna de oven hoger.
Snijd intussen de aardbeien in stukjes.
Maal de hazelnoten met de beschuit fijn.
Laat de aardbeien in een zeef uitlekken.
Klop boven stoom de eiwitten met de suikervervanger heel stijf en klop er halverwege de maïzena door.
Bestrooi de afgekoelde taartbodem met het notenpaneer.
Spatel de uitgelekte aardbeien door het eiwitschuim.
Leg het aardbeischuim op de taartbodem en maak er met een vork pieken op.
Zet de taart terug in de oven tot de bovenkant is gekleurd.
Laat de taart iets afkoelen en dien hem op.

Aardbeensmoothie III.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

8 aardbeien, verse, schoongemaakte
6 ijsklontjes, gemalen
110 ml melk, magere
3 el Stevia
1-2 tl vanille-extract
120 g yoghurt, magere

Bereidingstijd: 5 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.

Maak de aardbeien schoon en vermaal de ijsklonten. Meng de aardbeien, de melk, de yoghurt, de Stevia en de vanille-extract in een blender.

Voeg de ijsklontjes toe en maak het met de blender tot een glad en romig mengsel.

Schenk het in je favoriete glazen en serveer het evt. met verse aardbeien als (heerlijke) afmaker!

Donuts gevuld met room en aardbeien.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Porties: 15
Sterren: ***
Bron: KookMutsjes.com

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
40 g boter, room- (bijv.
Kerrygold)
2 eieren
10 g gist, instant-
200 ml melk
25 g suiker, basterd-,
witte
24 g suiker, vanille-
4 g zout

Voor de vulling:

- aardbeien
- pasta, chocolade-
- room, gele
- room, slag-

Bereiding.

Breek de eieren boven een diepe kom en voeg vervolgens de witte basterdsuiker en vanillesuiker toe.

Mix het geheel in 2 min. luchtig, of totdat het mengsel wit en schuimig wordt.

Giet de lauwwarme melk geleidelijk toe, terwijl je goed blijft mixen.

Voeg vervolgens de gist en de gesmolten roomboter toe.

Mix opnieuw.

Voeg daarna de bloem en het zout toe.

Meng alles goed en kneed het deeg vervolgens 10-12 min.

Dek het deeg af en laat het 1 uur rijzen op een warme plek in huis, of totdat het in omvang is verdubbeld.

Stort het deeg op je werkplek en verdeel het in 15 stukken van ca. 57 g per stuk. Vorm deze stukken tot mooie ronde bollen.

Neem een bolletje deeg en rol het plat tot een ronde lap van 13 cm diameter.

Vouw het deeg vervolgens dubbel.

Leg het deeg op een rooster met bakpapier en laat ze 30 min. rijzen, of totdat ze in omvang zijn verdubbeld.

Verhit een laagje zonnebloemolie van ongeveer 2 cm diep in een koekenpan op middelhoog vuur (175 °C).

Bak de donuts aan beide kanten in ca. 2-3 min. of tot ze mooi goudbruin zijn. Controleer de temperatuur door een klein stukje deeg in de olie te gooien; als dit binnen 1 min. bruin kleurt, is de zonnebloemolie op de juiste temperatuur.

Laat de gebakken donuts uitlekken op keukenpapier.

Maak een donut gemakkelijk open en smeer er naar wens chocoladepasta of een andere pasta op.

Spuit er vervolgens wat slagroom op, gevolgd door aardbeien en gele room.

Tips:

- Laat het deeg voldoende rijzen volgens de aangegeven tijd in het recept. Dit zorgt voor luchtige en lichtere donuts.
- Zorg ervoor dat de zonnebloemolie op de juiste temperatuur is voordat je de donuts gaat bakken. Gebruik een thermometer om de temperatuur van de olie te controleren, of volg de tip in het recept om de temperatuur te testen met een stukje deeg.

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

Tips (vervolg):

- Leg de gebakken donuts op keukenpapier nadat ze uit de olie komen om overtollige olie te absorberen en ze knapperig te houden.
- Vul de donuts met room of andere vullingen naar wens.
- Vervang de vanillesuiker door vanille extract.

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diana Verbeek,
Michel Beugelsdijk,
MijnReceptenBundel.nl

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(½ citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

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.

Doe de verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Tiramisu met limoncello en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

2 citroenen
1 pk lange vingers
80 ml limoncello
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
65 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, om te
garneren

- mixer
- rasp
1 schaal, oven-, grote

Bereidingstijd: 4 uur 30
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.

Was de citroenen met warm water.
Maak ze goed droog en rasp het gele gedeelte van de schil.
Gebruik een zo fijn mogelijke rasp, maar snijd in het geval van een grove rasp de citroenschil zo fijn mogelijk met een mes.
Pers de citroenen uit.
Meng het sap met de $\frac{3}{4}$ van de limoncello, de helft van de rasp en de poedersuiker.
Gebruik een grote schaal, of 8 kleine glazen/schaaltjes en leg een egale laag lange vingers onderin (de hele bodem moet bedekt zijn met een enkele laag; evt. gaten vul je door de koekjes te breken en de stukjes erin te passen.
Doordrenk de koekjes een aantal keer met het limoncello-citroenmengsel.
Schenk kleine beetjes op de koekjes en laat het 1-2 min. intrekken.
Kijk daarna of de koekjes nog meer vocht kunnen opnemen.
Probeer zo veel mogelijk limoncello in te laten trekken, maar het moet er niet 'op' gaan liggen (wees voorzichtig en geduldig).
Klop de slagroom goed stijf met de mixer.
Klop de mascarpone even los met een vork of zoiets.
Mix de mascarpone daarna door de slagroom.
Meng als laatste het het overgebleven deel van het limoncello-citroenmengsel én de achtergebleven 20 ml limoncello door het roommengsel.
Verdeel het roommengsel over de koekjes (gebruik een spatel om het netjes te verdelen).
Maak als het nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier.
Bovenstaande kun je een dag van te voren doen (dat is eigenlijk het allerlekkerste).
Heb je weinig tijd, laat dan in elk geval de tiramisu 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Finish voor het opdienen met deze laatste stappen:
Maak de aardbeien schoon en laat ze drogen op een stukje keukenpapier.
Haal de tiramisu uit de koelkast en garneer die door de aardbeien met de gesneden-kroontjeskant naar beneden, in rijtjes, op de roomlaag te plaatsen.
Maak het af met de overgebleven citroenrasp en een beetje poedersuiker.
Glaasje ijskoude limoncello ernaast en smullen maar!

Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
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
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	Stafje
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