



Allerhande
Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Toffe toetjes
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

- 1. Appelballen**
- 2. Chocosmulrol**
- 3. Coole soep**
- 4. Flippie vla**
- 5. Frambozendroom**
- 6. Fruitverstoppertje**
- 7. Gevulde zonnetjes**
- 8. Kersenmousse**
- 9. Kletskepijs**
- 10. Kleurensake**
- 11. Knapzakken**
- 12. Kruimelkanjer**
- 13. Platte fruitkoek**
- 14. Rio choco**
- 15. Rozijnentrio**
- 16. Spoekies**
- 17. Suikervingerpudding**
- 18. Taartfeest**
- 19. Tijgertoetje**
- 20. Tropicana kwark**
- 21. Tropische bibber**
- 22. Vanilla banana**
- 23. Witte eilandjes**
- 24. Yogimousse**

Appelballen

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
4 kleine handappels
4 eetlepels rozijnen
1 theelepel citroenrasp (potje)
1/2 theelepel kaneelpoeder
1 1/2 eetlepel bruine basterdsuiker
1 eetlepel bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Verspreid de plakjes bladerdeeg over het aanrecht en laat ze in ongeveer 5 minuten ontdooien. Schil de appels en haal met een appelboor de klokhuisen eruit. Schep de rozijnen, citroenrasp, kaneel en 1/2 eetlepel basterdsuiker door elkaar. Strooi wat bloem op het aanrecht. Rol met een deegroller de plakjes bladerdeeg iets groter (15 bij 15 cm). Zet de appels in het midden van de plakjes. Vul het gat van de appels met het rozijnenmengsel. Smeer met het kwastje wat water op de randen van het bladerdeeg. Vouw de punten naar elkaar toe en plak ze boven op elke appel aan elkaar vast. Smeer het deeg in met wat water en strooi 1 eetlepel basterdsuiker op de appels. Leg het bakpapier op de bakplaat en zet de appels erop. Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de appelballen in ongeveer 25 minuten gaar en een beetje bruin.

Bereidingstijd in minuten

25 wachten

45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 380 kCal - eiwit 4 g

vet 21 g - koolhydraten 44 g

Chocosmulrol

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 g bloem
mispuntje zout
2 dl halfvolle melk
2 eieren (M)
1 1/2 eetlepel boter of margarine
100 g chocoladepasta wit
3 buisjes mini M&M's buisje
100 g chocoladepasta melk



Materialen

plasticfolie, garde, koekenpan met antiaanbaklaag doorsnede 20 cm

Bereiding

Doe de bloem en het zout in een kom. Schenk de melk er langzaam bij terwijl je met een garde of mixer klopt. Zo krijg je een glad beslag. Breek de eieren een voor een boven een apart schaaltje. Zorg dat er geen stukjes eierschaal bij zitten. Klop de eieren door het beslag. 2. Smelt een klontje boter in de koekenpan. Schep met een juslepel 1/6 deel van het beslag in de pan. Bak het flensje aan beide kanten bruin en gaar. Bak zo ook de andere 5 flensjes. 3. Laat de flensjes afkoelen. Leg 3 flensjes op een rijtje op het aanrecht. Zorg dat ze half op elkaar liggen. Besmeer de flensjes met de witte chocoladepasta. Strooi de M&M's erover. Leg de andere 3 flensjes op dezelfde manier erop. Besmeer ze met de melkchocoladepasta. Rol de flensjes op. Verpak de rol in plasticfolie en laat hem in ongeveer 45 minuten in de koelkast koud worden. 4. Haal de plasticfolie eraf. Snij de flensjesrol met een scherp mes in 6 plakken en leg deze op zes bordjes.

Bereidingstijd 45 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 425 kCal - eiwit 9 g
vet 22 g - koolhydraten 48 g

Coole soep

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 kiwi's

2 dl vers sinaasappel-kiwisap (koelvitrine)

4 eetlepels witte basterdsuiker

1 zakje vanillesuiker

2 nectarines

1 bekertje sour cream (zure room 125 ml)

8 ijsklontjes



Materialen

keukenmachine, zeef, deegroller, plastic zak

Bereiding

Schil de kiwi's en pureer ze met het sinaasappel-kiwisap en 3 eetlepels basterdsuiker in de keukenmachine. Zet een zeef op een bakje. Giet het sap door de zeef en zet het bakje met fruitsoep in de koelkast. 2. Roer in een kom 1 eetlepel basterdsuiker en de vanillesuiker door de zure room. Schil de nectarines en snij ze in partjes. 3. Doe de ijsklontjes in de plastic zak, knoop hem dicht en rol de klontjes met de deegroller tot gruis. 4. Haal de fruitsoep uit de koelkast en verdeel deze over vier diepe borden. Roer het ijsgruis erdoor. Schep in het midden van elk bord een eetlepel zure room en trek er met een vork strepen mee. Verdeel de partjes nectarines over de borden.

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 230 kCal - eiwit 3 g
vet 11 g - koolhydraten 30 g

Flippie vla

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pak vanillevla (of vla met koekjessmaak)
- 4 eetlepels appeldiksap
- slagroom (uit spuitbus)
- 4 eetlepels schuddebuikjes (Bolletje)



Materialen

longdrinkglazen, inhoud ca. 2,5 dl, gekleurde lepeltjes

Bereiding

Schenk de glazen voor driekwart vol met vla. 2. Schep in elk glas op de vla 1 eetlepel diksap. 3. Roer het diksap door de vla. Maak als dat nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier. 4. Spuit bovenop de vla een torentje slagroom en schep over elk toetje nog 1 eetlepel schuddebuikjes. Steek in elke flip een leuk gekleurd lepeltje voordat je ze op tafel zet.

Bereidingstijd 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 335 kCal - eiwit 9 g
vet 12 g - koolhydraten 47 g

Frambozendroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pakje puddingpoeder framboos (75 g)
- 1 bekertje slagroom (125 ml)
- 375 ml halfvolle melk
- 3 blikjes frambozen (a 75 g)
- 1 bakje verse frambozen (200 g)
- 60 g suiker
- 1 eetlepel citroensap
- slagroom (uit spuitbus)
- 2 eetlepels nougatine (zakje a 150 g)



Materialen

plasticfolie, puddingvormpjes, inhoud ca. 2 dl

Bereiding

Doe de puddingpoeder in een kom. Klop met een garde de slagroom erdoor. 2. Breng de melk aan de kook. Haal de pan van het vuur en roer het slagroommengsel erdoor. Breng de melk opnieuw aan de kook. Blijf goed roeren, terwijl de pudding op een zacht vuur nog 2 minuten kookt. Spoel de puddingvormpjes om met koud water en schenk de pudding erin. Dek de puddinkjes af met plasticfolie. Laat ze in ongeveer 1 uur afkoelen en zet ze daarna nog 1 uur in de koelkast om stijf te worden. 3. Giet het sap van de frambozen af. Kook in een steelpan de frambozen, de suiker en het citroensap ongeveer 2 minuten. Doe het frambozenmengsel in een zeef en druk het erdoor met de bolle kant van een lepel. Vang de saus op in een bakje. 4. Snij de puddinkjes los van het vormpje. Zet een bordje op elk vormpje en draai de vormpjes om. Schep de saus naast en over de puddinkjes. Spuit wat slagroom op de puddinkjes en strooi daarop de nougatine.

Bereidingstijd 120 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 350 kCal - eiwit 5 g
vet 16 g - koolhydraten 47 g

Fruitverstoppertje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 theelepels citroenrasp (potje)
75 g suiker
4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ei (M)
250 g aardbeien
1 kiwi
1 mango
poedersuiker



Materialen

deegroller, keukenkwastje, ovenvaste vormpjes, inhoud 2 dl

Bereiding

Breng in een steelpan 4 dl water aan de kook. Haal de pan van het vuur en roer de citroenrasp en de suiker erdoor. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. 2. Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar op het aanrecht en laat ze in ongeveer 5 minuten ontdooien. Klop in een kommetje met een vork het ei met 1 eetlepel water goed door elkaar. Was de aardbeien en haal de kroontjes eraf. Halveer de grote aardbeien. Schil de kiwi en de mango en snij de vruchten in stukjes. 3. Rol de plakjes bladerdeeg met een deegroller een beetje uit, zodat ze iets groter worden. Zet de bakjes op het bladerdeeg en snij rondjes die 1 cm groter zijn dan het bakje. Vul de bakjes voor de helft met de vruchten. Schenk het suikerwater eroverheen totdat het bakje ongeveer voor driekwart gevuld is. Smeer met het kwastje de randen van het bladerdeeg in met het geklopte ei. Leg op ieder bakje een plakje bladerdeeg met de besmeerde rand naar beneden. Druk de randjes vast aan de buitenkant van de bakjes. 4. Smeer met het kwastje de bovenkant van het bladerdeeg in met losgeklopt ei. Laat het toetje in het midden van de oven in ongeveer 20 minuten goudbruin worden.

Nabereiden

Haal de bakjes uit de oven. Laat ze even afkoelen en strooi er dan poedersuiker overheen.

Bereidingstijd 20 wachten, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 435 kCal - eiwit 5 g
vet 22 g - koolhydraten 52 g

Gevulde zonnetjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 halve perziken (2 kleine blikken a 410 g)

1 zakje vanillesuiker

1 eetlepel vloeibare honing

2 bekertjes Griekse yoghurt (a 150 g)

8 Kanelly's (koekjes)



Materialen

zeef

Bereiding

Laat de perziken goed uitlekken in de zeef. Drink het sap lekker op! 2. Roer intussen de vanillesuiker en de honing door de yoghurt. Verkruimel 4 kanelly's. Schep de koekkrumels door de yoghurt. 3. Snij van de bolle kant van de perziken een heel klein kapje af. Op die platte kant kunnen de perziken nu makkelijk rechtop blijven staan. Zet op elk bordje twee perziken. Snij de perzikkapjes in kleine stukjes en roer ze door de yoghurt. Schep het yoghurtmengsel in het gat van de perzik. 4. Breek de kanelly's doormidden en leg ze op de perziken. Of leg ze ernaast.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 235 kCal - eiwit 7 g

vet 10 g - koolhydraten 29 g

Kersenmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 dl slagroom
3 eetlepels suiker
1/2 liter blanke vla
1 pot kersen (380 ml)
8 chocoladeblaadjes (decoratie)



Materialen

zeef, coupeglazen inhoud 2,5 dl

Bereiding

Doe de slagroom en de suiker in een beslagkom. Klop de slagroom met de mixer stijf. 2. Schenk de vla in een andere kom. Schep de stijve slagroom steeds in kleine beetjes door de vla. Nu is het mousse geworden. Zet de kom met mousse minimaal een uur in de koelkast. 3. Laat de kersen in de zeef uitlekken. Dep ze nog even goed droog. Door te natte kersen, kan de mousse te dun worden. Schep de helft van de vlamousse in de coupeglazen. Leg de kersen hierop. Hou er 8 apart om het toetje mee te versieren. Schep nu de rest van de vlamousse in de glazen. Strijk de mousse glad. 4. Versier elk toetje met 2 kersen en 2 chocoladeblaadjes.

Bereidingstijd 60 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 540 kCal - eiwit 6 g
vet 40 g - koolhydraten 40 g

Klets kopijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml kaneelijs

16 kletskoppen (koekjes)

Materialen

ijsbolletjeslepel



Bereiding

Laat het ijs uit de diepvries in de koelkast in ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden. Breek 4 kletskoppen in kleine stukjes. Schep de stukjes koek door het ijs en zet het tot gebruik even terug in de vriezer. 2. Leg op vier borden in het midden elk 1 kletskop. 3. Zet een bakje heet water neer. Doop de ijsbolletjestang voor het maken van een bolletje steeds in het hete water. Pak het ijs uit de vriezer. Schep op elke kletskop een bolletje ijs. Leg de volgende kletskop erop en druk die een beetje aan. 4. Schep het volgende ijsbolletje erbovenop en dek dit af met de laatste kletskop.

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 220 kCal - eiwit 4 g
vet 11 g - koolhydraten 26 g

Kleurensshake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 aardbeien
4 dl volle melk
6 eetlepels appeldiksap
4 bolletjes aardbeienijs
2 eetlepels suiker



Materialen

staafmixer, rietjes, glazen, inhoud ca. 2,5 dl

Bereiding

Was de aardbeien, haal de kroontjes eraf en doe de vruchten in een hoge kom. Hou 4 aardbeien apart en pureer de andere 12 aardbeien met een staafmixer. 2. Schenk de melk en 4 eetlepels diksap bij de aardbeien. Schep het ijs erbij en klop alles met de staafmixer tot een schuimig drankje. 3. Schenk 2 eetlepels diksap in een kleine kom. In een andere kom doe je de suiker. Doop de randen van de glazen eerst in het diksap en daarna in de suiker. Nu heb je een leuk versierd randje. 4. Schenk de milkshake in de glazen. Versier elk glas met 1 aardbei en zet er een gekleurd rietje in.

Tip

Gele milkshake: 3 dl vers ananassap (uit pak), 4 bolletjes vanilleroomijs, 3 dl volle melk.

Tip

Oranje milkshake: 4 halve perziken uit blik, 1 dl abrikozen-sinaasappeldrank (uit pak), 4 bolletjes vanilleroomijs, 3 dl volle melk.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 320 kCal - eiwit 7 g
vet 13 g - koolhydraten 44 g

Knapzakken

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 liter appel-crunchijs

8 kant-en-klare pannenkoeken

8 aardbeinveters (snoep)

Materialen

aluminiumfolie



Bereiding

Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden. Haal tegelijkertijd de pannenkoeken uit de koelkast. 2. Leg de 8 stukken aluminiumfolie (van 30 bij 30 cm) op het aanrecht. Leg op elk stuk folie in het midden 1 pannenkoek. 3. Verdeel het ijs in 8 gelijke delen en leg op elke pannenkoek 1 deel. 4. Vouw de aluminiumfolie met de pannenkoeken tot een zakje. Knoop het zakje dicht met de veter. Zet de zakjes in de diepvries en laat ze minimaal 1 uur staan. Haal de ijszakjes 10 minuten voor het serveren uit de vriezer. Serveer de toetjes in de aluminiumfolie.

Bereidingstijd 90 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 280 kCal - eiwit 5 g

vet 13 g - koolhydraten 37 g

Kruimelkanjer

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

850 g appels

125 g suiker

150 g bloem

75 g koude roomboter

6 bolletjes vanilleroomijs

1/2 eetlepel boter om in te vetten



Materialen

keukenkwastje, lage ovenschaal, doorsnede 25 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Schil de appels en snij ze in vieren. Snij de klokhuizen eruit en snij de appels in stukjes. Gebruik het keukenkwastje om de ovenschaal met boter in te vetten. Leg de stukjes appel in de schaal. Strooi er 2 eetlepels suiker over en schep de stukjes appel met de suiker door elkaar. 2. Doe de bloem en de koude boter in een kom. Snij de boter met twee messen in kleine stukjes. Wrijf daarna de boter met je vingers door de bloem zodat er kruimels ontstaan. Doe de rest van de suiker erbij en wrijf dit op dezelfde manier door de boter en de bloem. 3. Strooi de kruimels over de appels en zet de schaal in de oven. Bak de kruimels in ongeveer 40 minuten lichtbruin en knapperig.

Nabereiden

4. Neem het warme toetje uit de oven. Verdeel het over zes borden en schep er een bolletje vanilleroomijs naast.

Bereidingstijd 40 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 425 kCal - eiwit 5 g

vet 15 g - koolhydraten 65 g

Platte fruitkoek

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 g (room)boter
150 g bastognekoeken
2 eetlepels witte basterdsuiker
150 g verse roomkaas
75 g witte pitloze druiven
75 g frambozen
2 kiwi's
1 peer
2 eetlepels abrikozenjam



Materialen

zeef, deegroller, plastic zak, keukenkwastje, springvorm
doorsnede ca. 20 cm

Bereiding

Smelt de boter in een pan. Doe de koeken in de grote plastic zak. Rol er met de deegroller overheen zodat ze verkrumelen. Schep de kruimels door de boter. Verdeel het koek/botermengsel over de bodem van de springvorm en druk het met de bolle kant van een lepel aan. Zet de vorm ongeveer 15 minuten in de vriezer, zodat de bodem wat harder wordt. 2. Roer intussen de basterdsuiker goed door de roomkaas. Was de druiven en frambozen en laat ze uitlekken in een zeef. Schil de kiwi's en snij ze in plakjes. Halveer de druiven. Schil de peer, snij hem in vieren, verwijder het klokhuis en snij de parten in plakjes. 3. Schep de roomkaas op de kruimellaag en strijk hem voorzichtig glad. Verdeel het fruit over de roomkaas. 4. Verwarm de jam in een klein steelpannetje tot hij een beetje dun is geworden en smeer met het kwastje de vruchten ermee in. Laat de taart ongeveer 1 uur in de koelkast stevig worden.

Nabereiden

Maak de springvorm los en haal de rand eraf. Snij de taart in 6 punten.

Bereidingstijd 60 wachten, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 7 g
vet 28 g - koolhydraten 32 g

Rio choco

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 liter banaan-chocoïjs

1/2 liter stracciatella-ijs

1/2 marmercake

2 bananen

5 eetlepels pure chocoladevlokken



Materialen

bakpapier, cakevorm, inhoud ca. 1 1 /2 liter

Bereiding

Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast in ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden. Zet de cakevorm op het bakpapier en teken de vorm af. Knip het stuk papier uit en leg het op de bodem. Knip nog twee lange stroken van 35 bij 15 centimeter. Bekleed er de opstaande randen van de vorm mee. Snij de cake in 8 plakken. Snij de bananen in plakjes en verdeel ze in 3 gelijke porties. Verdeel 1 portie van de bananenplakjes over de bodem van de vorm. Schep het banaan-chocoïjs erop en strijk het glad. Leg de volgende portie banaan op het ijs. Dek dit af met 4 plakken cake. Druk het geheel goed aan. Schep het stracciatella-ijs op de cake en strijk dit glad. Leg de laatste portie banaan erop en dek dit af met de rest van de cake. Druk goed aan. Zet de vorm in de diepvries en laat het geheel in minstens 4 uur bevriezen.

Nabereiden

Neem de ijstaart uit de diepvries. Keer de taart om op een grote schaal en haal het bakpapier weg. Strooi de vlokken over de taart en snij hem in 8 plakken.

Bereidingstijd 240 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 290 kCal - eiwit 5 g

vet 13 g - koolhydraten 38 g

Rozijnentrio

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

50 g rozijnen

100 g pannenkoekenmix

1 1/2 dl halfvolle melk

1 ei (M)

1 appel (Elstar)

paar druppels vloeibare boter

poedersuiker

stroop



Materialen

rasp, keukenpapier

Bereiding

Doe de rozijnen in een kleine kom met warm water en laat ze zo 5 minuten staan. 2. Roer de pannenkoekenmix en de helft van de melk met een garde tot het een glad beslag is. Breek het ei boven een apart schaaltje. Zorg dat er geen stukjes eierschaal bij zitten. Terwijl je blijft roeren, doe je het ei en de rest van de melk bij het beslag. Roer weer tot het een glad beslag is. 3. Giet nu de rozijnen af en dep ze droog met keukenpapier of een schone theedoek. Was en schil de appel en rasp deze boven het beslag. Roer de rozijnen en de appel door het beslag. 4. Laat in een koekenpan een paar druppels vloeibare boter heet worden. Schep met een juslepel 3 kleine pannenkoekjes in de koekenpan en bak ze ongeveer 30 seconden aan beide kanten. Leg de pannenkoekjes op een bord en dek ze af met een deksel. Zo blijven ze lekker warm. Bak op dezelfde manier ook de andere pannenkoekjes. Verdeel de pannenkoekjes over vier borden. Strooi poedersuiker over de pannenkoekjes of schenk er stroop over.

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 55 kCal - eiwit 2 g

vet 1 g - koolhydraten 11 g

Spoekies

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g pure chocolade
4 ananasschijven (blikje)
250 g aardbeien
1 banaan
1 eetlepel citroensap
100 g witte chocolade
2 eetlepels decoratiehagel (flesje)



Materialen

satéstokjes, zeef, bakpapier

Bereiding

Vul een grote pan voor de helft met water en breng dit aan de kook. Hang een kleine pan in de grote pan. Breek de pure chocolade in stukken, doe ze in de kleinere pan en zet het vuur laag. Laat zo de chocolade smelten. 2. Laat intussen de ananasschijven uitlekken in de zeef en snij ze in stukjes. Was de aardbeien en haal de kroontjes eraf. Snij de banaan in stukken en giet het citroensap erover. 3. Leg een stuk bakpapier op een groot bord. Neem de kleine pan uit het warme water. Prik steeds een stukje fruit aan een satéstokje en doop de helft van de stukjes fruit om de beurt in de chocolade. Stop niet tussentijds want dan wordt de chocolade hard. Strooi er als versiering wat decoratiehagel overheen. Leg het chocoladefruit op het bakpapier om af te koelen. 4. Smelt de witte chocolade op dezelfde manier en doop de rest van het fruit erin. Strooi als versiering wat decoratiehagel over het chocoladefruit. Leg het fruit op het bakpapier om af te koelen. Prik daarna verschillende stukjes fruit aan één satéstokje. Verdeel de stokjes over vier bordjes.

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 335 kCal - eiwit 4 g
vet 17 g - koolhydraten 42 g

Suikervingerpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak lange vingers
2 dl fruitmelangesap (fles)
50 g custardpoeder
3/4 liter halfvolle melk
50 g suiker
2 zakjes vanillesuiker



Materialen

plasticfolie, lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Schenk het fruitmelangesap in een diep bord en leg de lange vingers erin. Laat het sap 5 minuten intrekken. Bedek nu de bodem van de schaal met 12 lange vingers. Bij een ronde schaal moet je misschien van een paar lange vingers een stukje afbreken. Doe de custard in een kopje en roer de poeder met 5 eetlepels van de melk tot een glad papje. Breng de rest van de melk aan de kook. Roer de suiker en de vanillesuiker erdoor. Als de melk kookt, schenk je de custard in kleine scheutjes erbij. Blijf goed roeren en laat het papje ongeveer 1 minuut zachtjes koken. Schenk de vanillepudding over de lange vingers. Dek de pudding af met plasticfolie. Laat de pudding op het aanrecht in ongeveer 1 uur afkoelen. Zet haar daarna minstens 1 uur in de koelkast om stijf te worden.

Nabereiden

Haal de folie van de pudding en versier haar met nog een aantal droge lange vingers. Verdeel de pudding over vier bordjes.

Bereidingstijd 120 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 8 g
vet 3 g - koolhydraten 50 g

Taartfeest

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakken melkchocoladekoekjes

1/2 liter slagroom

45 g suiker

1 zakje vanillesuiker

1 blikje mandarijnen

1 kokertje smarties (40 g)



Materialen

bakpapier, springvorm, doorsnede 18 cm

Bereiding

Leg de springvorm op het bakpapier en teken met een potlood de vorm af. Knip de cirkel uit en leg die in het bakblik. Knip nu een strook van 8 bij 55 cm uit. Leg de strook tegen de zijkant van de rand. Je kunt het papier eventueel vastplakken met een druppeltje vloeibare boter of margarine. Het papier steekt aan de bovenkant iets uit. Leg de koekjes op een bord. Breek ze in stukjes. Klop de slagroom met de suiker en vanillesuiker stijf. Verdeel 1/3 deel van de koekjes over de bodem van de springvorm. Schep daarna 1/3 van de slagroom in de springvorm op de koekjes. Strijk de slagroom met een spatel glad. Leg hierop weer 1/3 van de koekjes, daarna weer 1/3 van de slagroom, weer 1/3 van de koekjes en als laatste weer 1/3 van de slagroom. Zet de taart 4 uur in de vriezer.

Nabereiden

Haal de taart uit de diepvries. Maak de zijkanten van de springvorm los en haal voorzichtig het bakpapier van de zijkanten af. Versier de ijstaart met mandarijntjes, smarties en kaarsjes.

Bereidingstijd 240 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 920 kCal - eiwit 9 g

vet 70 g - koolhydraten 80 g

Tijgertoetje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

9 dl melk

1 pakje puddingpoeder karamel

1 pakje puddingpoeder vanille

slagroom (uit spuitbus)

12 chocolade Mikadostokjes



Materialen

glazen inhoud ca. 3 dl

Bereiding

Schenk 4 1/2 dl melk in een kom. Roer de poeder met karamelsmaak door de melk. Klop het mengsel met een garde of mixer in 3 minuten tot een bijna stijve pudding. Schep met een juslepel een laagje pudding van ongeveer 2 cm in elk longdrinkglas en zet de glazen ongeveer 1 minuut in de koelkast. 2. Schenk 4 1/2 dl melk in een andere kom. Roer de poeder met vanillesmaak erdoor. Klop dit ook met een garde of mixer in 3 minuten bijna stijf. Schep met een andere lepel een laagje vanillepudding van 2 cm in elk glas boven op de karamelpudding. Laat ook dit laagje ongeveer 1 minuut stijf worden in de koelkast. 3. Schep nu nog twee keer afwisselend een laagje karamel- en vanillepudding in elk glas. 4. Zet de glazen ongeveer 10 minuten in de koelkast. Spuit daarna op elke pudding een toefje slagroom en steek er 3 chocoladestokjes in als versiering.

Bereidingstijd 10 wachten, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 350 kCal - eiwit 9 g

vet 10 g - koolhydraten 57 g

Tropicana kwark

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel

Ja

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank

Nee

Bron Toffe Toetjes

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 ananasschijven (blik)

1 bak volle citroenkwark (500 g)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

2 eetlepels cruesli Multi Fruit



Materialen

zeef, schaaltjes, inhoud 3 dl

Bereiding

Laat de ananasschijven in een zeef uitlekken. Hou 4 schijven apart. Daar ga je de toetjes later mee versieren. Snij de andere 4 schijven in kleine stukjes. 2. Doe de kwark en de ananasstukjes in een kom, voeg de crème fraîche toe en schep alles goed door elkaar. 3. Verdeel de kwark over de vier schaaltjes. 4. Leg op elk toetje in het midden een ananasschijf. Strooi wat muesli over de ananas en strooi er ook wat omheen.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 325 kCal - eiwit 9 g

vet 19 g - koolhydraten 30 g

Tropische bibber

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blikje tropical fruitmix op lichte siroop (439 g)
- 1/2 eetlepel olie om in te vetten
- 1 pakje puddingpoeder (Trixy)
- slagroom (uit spuitbus)



Materialen

zeef, keukenkwastje, puddingvormpjes, inhoud ca. 2 1/2 dl

Bereiding

Breng een halve liter water aan de kook. Neem de pan van het vuur. Klop het puddingpoeder door het water tot alles is opgelost. 2. Vet de vormpjes met het kwastje dun in met olie. 3. Laat het fruit goed uitlekken in de zeef. Hou wat stukjes fruit apart om straks de puddinkjes mee te versieren. Snij de rest van het fruit in kleine stukjes en roer het door het puddingmengsel. Schep het puddingmengsel in de vormpjes. 4. Laat de puddinkjes ongeveer 2 uur in de koelkast staan zodat ze stevig worden.

Nabereiden

Maak elk puddinkje met een mes langs de zijkanten van het vormpje los, zet er een bordje op, keer het om en schud voorzichtig. Zo komt het puddinkje los en zakt het op het bordje. Versier de puddinkjes met lekker veel slagroom, wat stukjes fruit (en eventueel een parasolletje).

Bereidingstijd 120 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 160 kCal - eiwit 0 g
vet 4 g - koolhydraten 31 g

Vanilla banana

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml vanilleroomijs

2 bananen

1 citroen

choco croq'ice (flesje a 125 ml)

1 zak bananenschuimpjes



Materialen

diepvriesbak inhoud ca. 1 liter, ijsbolletjeslepel

Bereiding

Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden. Schep het ijs in de plastic (diepvries)bak en roer het met een vork los. Snij de bananen in kleine stukjes. Snij een citroen doormidden. Knijp boven de bananenstukjes een beetje sap (\pm 2 eetlepels) uit een citroenhelft. Roer de bananenstukjes door het ijs en zet de bak in de diepvries. Laat de bak minstens 1 uur in de vriezer staan.

Nabereiden

Haal het ijs uit de diepvries. Zet vier borden op het aanrecht. Schep 3 bolletjes ijs op elk bord. Spuit op elk ijsbolletje een scheut croq'ice (op kamertemperatuur). Het wordt vanzelf knapperig. Versier elk bord met de bananenschuimpjes.

Bereidingstijd 60 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 510 kCal - eiwit 5 g

vet 14 g - koolhydraten 91 g

Witte eilandjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 150 g witte chocolade
- 2 1/2 dl slagroom
- 1 zakje vanillesuiker
- 4 eetlepels chocoladesaus (flesje)
- 4 eetlepels pure chocoladevlokken



Bereiding

Vul een grote pan voor de helft met water en breng dit aan de kook. Hang een kleinere pan in de grote pan. Breek de chocolade in stukken, doe ze in de kleine pan en zet het vuur laag. Laat zo de chocolade smelten. 2. Klop intussen de slagroom met vanillesuiker zo dik dat je hem nog net kunt schenken (yoghurtdikte). 3. Schep de gesmolten chocolade door de slagroom. Zet het mengsel in de koelkast en laat het in ongeveer 3 uur stijf worden. 4. Maak met twee grote lepels telkens een ovaaltje van het mengsel en schep deze op vier bordjes. Schenk de chocoladesaus over of naast de eilandjes en strooi er chocoladevlokken overheen.

Tip

Gebruik voor een bruine chocolademousse melkchocolade. Strooi cacaopoeder en poedersuiker over de mousse.

Bereidingstijd 180 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 500 kCal - eiwit 5 g
vet 36 g - koolhydraten 37 g

Yogimousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Toffe Toetjes			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

8 blaadjes witte gelatine
250 g aardbeien
1/2 pot aardbeienjam zonder suiker (a 450 g)
1/2 liter volle yoghurt
125 ml slagroom



Materialen

plasticfolie, cakevorm, inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Leg de gelatineblaadjes een voor een in een bakje met koud water. Laat ze in ongeveer vijf minuten zacht worden. Was de aardbeien voorzichtig en haal de kroontjes eraf. Snij de helft van de aardbeien in plakjes. Prak de rest met een vork fijn. 2. Breng 3 eetlepels water in een pannetje aan de kook. Neem de pan van het vuur. Knijp de gelatineblaadjes uit en roer ze door het hete water totdat je niks meer ziet. Roer de jam erdoor. Doe de yoghurt in een kom en roer het jam-gelatinemengsel en de geprakte aardbeien erdoor. 3. Doe de slagroom in een kom en klop deze met de mixer stijf. Schep het yoghurtmengsel erdoor. Nu is het een mousse. Spoel de cakevorm om met koud water. Schenk de mousse in de vorm. Dek de vorm af met plasticfolie en laat de mousse in de koelkast in ongeveer 1 1/2 uur opstijven.

Nabereiden

4. Doe de stop in de gootsteen en laat er een laagje heet water in lopen. Dompel de onderkant van de cakevorm even in het hete water (zo worden de randjes van de mousse zacht en komt ze makkelijker uit de vorm). Zet een groot bord of platte schaal op de vorm. Keer deze met het bord erop om. Schud tot de mousse uit de vorm komt. Versier de mousse met de plakjes aardbei.

Bereidingstijd 90 wachten, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 190 kCal - eiwit 6 g
vet 10 g - koolhydraten 8 g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

