



*Ruud 's Kookboek*

*Zuivelrecepten / v10.0*

## Inhoudsopgave.

Aardappel-melksoep. ....	4
Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.....	5
Aardbeien met Griekse yoghurt en honing. ....	6
Aardbeienfool.....	7
Aardbeienkwarktaart met chocolade.....	8
Aardbeienmelk. ....	9
Aardbeienmilkshake.....	10
Aardbeienshake met munt. ....	11
Aardbeiensmoothie. ....	12
Aardbeientiramisu I. ....	13
Aardbeientrifle met witte chocoladeroom. ....	14
Amandelvla. ....	15
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs. ....	16
Ananas-yoghurtcocktail. ....	17
Ananaspannenkoekjes met kwark.....	18
Aziatische vla-flip.....	19
Banketbakkersroom I. ....	20
Basisrecept - rijstepap. ....	21
Bladerdeegbakje met chocolademousse.....	22
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.....	23
Chocolademousse. ....	24
Citroen-melk. ....	25
Coupe met appel, roggebrood en room. ....	26
Crème brûlée met braambessen.....	27
Croissants perdu met kwark en frambozen. ....	28
Deense kwark. ....	29
Frambozen-kwarkijs. ....	30
Frisse mandarijentrifle.....	31
Frisse mousse van vanillekwark en mango. ....	32
Fruitage stracciatellayoghurt met honing en speculaas. ....	33
Ganache – emulsie van chocolade en room I. ....	34
Ganache – emulsie van chocolade en room II. ....	35
Gratin dauphinois - aardappelgratin met room. ....	36
Gratin van kokkels met spinazie. ....	37
Ham met knolselderijroomsaus.....	38
Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoek-bodem.....	39
Hollandse tapas II.....	40
Kaymak room. ....	41
Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.....	42
Klassieke tiramisu.....	43
Kletsoppen met whiskyroom. ....	44
Kokosyoghurt met moerbeien. ....	45
Koude kwark-aardbeiensoep.....	46
Kruidenkwark.....	47
Kruidenkwarksaus. ....	48
Kruidige BBQ-saus. ....	49
Kwark met bessen en druiven. ....	50
Kwark met gebakken banaan en maple syrup. ....	51
Kwark met Hüttenkäse salade.....	52
Kwark met noten.....	53
Kwark met suikervrije limonadesiroop.....	54
Kwarksigaren.....	55
Kwarktomen met Hüttenkäse.....	56
Laagjesnagerecht met kwark. ....	57
Lassi I. ....	58
Lassi II.....	59
Lassi met gember en kardemom. ....	60
Limoncello tiramisu glaasjes. ....	61
Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing. ....	62
Maaltijdsmoothie. ....	63
Mandarijntjeskwark. ....	64
Mango-frozen yoghurt.....	65

Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.....	66
Namkeen lassi.....	67
Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.....	68
Nogatinevla.....	69
Ontbijtsoufflé (airfryer).....	70
Oranje boven.....	71
Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.....	72
Peer met mascarpone.....	73
Perzik met Jack Daniel's room.....	74
Pittige yoghurt-korianderdip.....	75
Ponche crema.....	76
Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.....	77
Romige zuurkoolschotel met zalm.....	78
Snelle tiramisu.....	79
Snelle zomertrifle met vanillekwark.....	80
Stoofpeertjes met yoghurtcrème.....	81
Tiramisu I.....	82
Trifle met aardbeien.....	83
Tropische kwark.....	84
Tropische yoghurtshake.....	85
Uiensoep met verse room.....	86
Vanillekwarkdessert.....	87
Vanillemousse met aardbeien.....	88
Vlaflip II.....	89
Vlaflip met fruit.....	90
Wasabi-slagroom voor de bbq.....	91
Watermeloen­salade met munt en yoghurt.....	92
Yoghurt met vruchten.....	93
Yoghurtflip met appel en/of peer.....	94
Yoghurtmarinade.....	95
Yoghurt­pannenkoeken met fruit.....	96
Yoghurtparfait I.....	97
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.....	98
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.....	99
Zomerpunch I.....	100
Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.....	101
Zondagse chocolademelk.....	102
Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli.....	103
Gebruikte afkortingen.....	104

## Aardappel-melksoep.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: WereldSmaken.com

### Ingrediënten

4 aardappelen, grote  
30 g boter  
50 g kervel  
4 knolrapen  
 $\frac{3}{4}$  l melk  
- nootmuskaat  
- peper  
2 preien, het wit van  
- tijm  
 $\frac{3}{4}$  l water  
- zout

Vorb.tijd: 20 min.  
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

### Bereiding.

Reinig de knolrapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.

Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.

Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in  $\frac{3}{4}$  l water.

Verwijder de tijmtakjes.

Wrijf alles door een zeef.

Voeg de boter toe.

Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.

Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

## Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Gastronomen.net

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
250 g bessen, rode  
4 el cognac  
2 eierdooiers  
3 el honing  
2½ dl room (40 %  
vetgehalte)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1122  
**Energie kcal:** 268  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.  
Snijd de aardbeien in vieren.  
Rits de rode bessen van de stelen.  
Was de rode bessen.  
Meng de rode bessen door de aardbeien.  
Zet het fruit 10 min. koud weg.  
Klop de eierdooiers los met de honing en de cognac.  
Klop de room voor  $\frac{3}{4}$  stijf.  
Roer de room voorzichtig door het eiermengsel.  
Doe het fruit in glazen.  
Giet de room op het fruit.



## Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

450 g aardbeien,  
gewassen en ontkroond  
2 dl Grand Marnier  
4 el honing  
- kaneelpoeder  
4 el suiker  
½ l yoghurt, Griekse  
8 satéprikkers

### Bereiding.

Meng de aardbeien met de Grand Marnier en de suiker.

Laat de aardbeien ca. 1 uur marineren.

Rijg de aardbeien aan de satépennen.

Leg de aardbeien kort op de BBQ.

Vul 4 kommetjes met Griekse yoghurt.

Lepel de honing op de yoghurt.

Bestrooi het geheel met kaneel.

Serveer de yoghurt met de aardbeien.

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

## Aardbeienfool.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Engelse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AllerHande 2000-3

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
1 bk kwark, volle  
(biologisch - 225 g)  
2 tl limoensap  
1 bk slagroom (125 ml)  
2 el suiker, basterd-  
4 wafelrolletjes

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.

Was de aardbeien.  
Dep de aardbeien droog.  
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.  
Houdt 2 grote exemplaren apart.  
Maak in een kom de rest van aardbeien met een vork fijn.  
Klop de slagroom bijna stijf.  
Klop de kwark, limoensap en suiker met een mixer door elkaar tot luchtige massa.  
Scheep de aardbeien luchtig door de kwark.  
Scheep de slagroom luchtig door kwark.  
Verdeel het mengsel over vier hoge glazen.  
Zet de glazen ca. 1 uur in de koelkast.  
Snijd de achtergehouden aardbeien in zeer dunne plakjes.  
Garneer de aardbeien-fool met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

## Aardbeienkwarktaart met chocolade.



Menugang: Gebak  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lucy Vader

### Ingrediënten

750 g aardbeien  
6 pl bladerdeeg,  
diepvries  
- boter (om in te vetten)  
100 g chocolade, puur  
1 citroen  
450 g kwark  
- suiker, poeder

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vet een taartvorm met een doorsnede van 26 cm in met boter.  
Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Bekleed de bakvorm met het bladerdeeg.  
Plak de naden met water aan elkaar vast.  
Prik gaatjes in de bodem.  
Leg bakpapier op het deeg en verdeel er een steunvulling over.  
Bak de deegbodem in het midden van de oven in 15 min. gaar.  
Verwijder de steunvulling en bakpapier.  
Bak de bodem in het midden van de oven in 10 min. lichtbruin.  
Laat de taartbodem op een rooster afkoelen.  
Smelt de chocolade 'au bain marie'.  
Bestrijk de taartbodem met de chocola.  
Laat de chocolade hard worden.  
Rasp 1 theelepel schil van de citroen.  
Pers de citroen uit.  
Voeg het citroensap en citroenrasp toe aan de kwark.  
Verdeel het kwarkmengsel over de chocolade.  
Schik de aardbeien op het kwarkmengsel.  
Bestrooi het gerecht met poedersuiker.



## Aardbeienmelk.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

150 g aardbeien  
2 el crème de cassis  
4 dl melk

**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.

Zorg dat de melk goed koud is.  
Was de aardbeien.  
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.  
Doe alle ingrediënten in een mix-kom of mengbeker.  
Mix de ingrediënten op de hoogste stand ca. 1 minuut (tot de aardbeien fijn zijn).  
Verdeel de aardbeienmelk over 2 hoge glazen.  
Steek een paar rietjes in de aardbeienmelk.  
Serveer de aardbeienmelk direct.

### Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

## Aardbeienmilkshake.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** BlenderWorkshop.nl

### Ingrediënten

- aardbeien, handvol  
(liefst bevroren)  
4 el ijs, room-  
2½ dl melk, volle  
1 el suiker

**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.

**Was de aardbeien.**  
**Verwijder de kroontjes van de aardbeien.**  
**Doe alle ingrediënten in uw blender.**  
**Mix de inhoud ongeveer ½ min.**  
**Verdeel de milkshake over 3 glazen.**

## Aardbeishake met munt.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

250 g aardbeien,  
schoongemaakt  
4 bol ijs, room-, aardbei  
2 el munt, geknipt  
5 dl Yomild naturel

**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.

Houd 4 mooie aardbeien apart en snijd de rest in vieren.

Doe de aardbeienstukjes met de Yomild en het ijs in de blender of in een hoge kom en draai er een schuimige shake van of pureer met een staafmixer tot een schuimige shake.

Voeg de munt toe en laat de machine kort draaien.

Schenk de shake in hoge glazen.

Snijd de hele aardbeien een stukje in en zet ze op de glazen.

Serveer de shake met dikke rietjes.



## Aardbeensmoothie.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: AD**

---

### Ingrediënten

**4 aardbeien**  
**1 banaan, kleine rijpe**  
**1 tl honing**  
**1 perzik of nectarine,**  
**rijpe**  
**1½ sinaasappelsap**  
**1½ yoghurt, aardbeien-**

---

**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 al het fruit in de blender of  
keukenmachine.**  
**Doe de yoghurt, honing en het vruchtensap  
erbij.**  
**Doe de deksel er op.**  
**Pureer het fruit.**  
**Schenk de smoothie in één of twee glazen.**

## Aardbeientiramisu I.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
- chocolade, witte,  
geraspte  
30 lange vingers  
6-8 el likeur (Fraise des  
Bois of Crème de Cassis)  
250 g mascarpone  
250 ml room, slag-  
2 el suiker

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.

Maak de aardbeien schoon.  
Snijd de aardbeien, op een paar na die voor de decoratie nodig zijn, in plakjes.  
Sla de slagroom stijf met de suiker.  
Spatel de mascarpone met 2 el likeur door de slagroom.  
Leg een laag lange vingers op de boden van een rechthoekige schaal.  
Besprenkel de lange vingers met de rest van de likeur.  
Leg de helft van de aardbeiplakjes op de lange vingers.  
Dek de aardbeiplakjes af met de helft van de mascarpone.  
Leg op de mascarpone weer een laag lange vingers, aardbeien en mascarpone.  
Bedeck de toplaag met de geraspte chocolade.  
Decoreer de tiramisu met de achtergehouden aardbeien.  
Bedeck het geheel met vershoudfolie.

## Aardbeientrifle met witte chocoladeroom.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

500 g aardbeien, in  
plakjes  
200 g chocolade, witte  
6 eierkoeken  
250 ml slagroom  
- suiker, poeder-, om te  
bestrooien  
75 ml wijn, zoete witte  
(dessertwijn)  
500 ml yoghurt, aarbei-,  
romige

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 560  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 53 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 205 mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 19 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verdeel de eierkoeken over de bodem van de schaal en sprenkel de wijn erover.

Snijd de aardbeien in plakjes.

Leg de ½ van de aardbeienplakjes in een laag op de eierkoeken.

Klop in een kom de slagroom bijna stijf.

Breng in een pan een laag water aan de kook.

Breek boven een kleinere pan de chocolade in stukjes.

Hang het pannetje in een grotere pan en laat de chocolade al roerend au bain-marie smelten.

Spatel vervolgens de yoghurt en de gesmolten chocolade door de slagroom.

Schep de yoghurtroom op de aardbeien en zet de schaal met de trifle 30 min. in koelkast.

Rangschik de rest van de aardbeienplakjes

decoratief op de trifle.

Bestrooi met de poedersuiker.



## Amandelvla.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** mw. Joma-  
Postma, Anno 1900

### Ingrediënten

**100 g amandelen**  
**½ citroenschil of een  
beetje rozemarijn**  
**4 eieren**  
**½ l melk**  
**100 g suiker**

**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.

**Pel de amandelen.**  
**Verwarm de melk met de citroenschil of met de rozemarijn.**  
**Zeef de melk.**  
**Klop de eierdooiers met de suiker.**  
**Voeg al roerend de melk en de gepelde amandelen toe aan het eimengsel.**  
**Kook de vla tot ze gebonden is.**

## Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



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

### Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild  
1 mp bakpoeder  
2 eiwitten, verse  
1½ tl kardemompoeder  
½ limoen, sap van  
50 g suiker, poeder-  
500 ml yoghurtijs

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Vriestijd:** 2 uur  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 44 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 4 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,9 g

### Voorbereiding.

Snijd de ananas in 5 schijven.  
Snijd 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.  
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.  
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.  
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

### Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.  
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).  
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

## Ananas-yoghurtcocktail.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Dick

### Ingrediënten

1 kblk ananasschijven  
2 el kokos, geraspte  
200 ml room, slag-  
1-2 tl suiker, vanille-  
500 ml yoghurt, volle

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.

Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.  
Leg 1 schijfje ananas apart en hak de rest van de ananas klein.  
Pureer de stukjes met de helft van de yoghurt en 5 el sap.  
Roer de overige yoghurt erdoor.  
Klop de slagroom lobbig en breng hem op smaak met de vanillesuiker.  
Spatel kort voor het serveren de slagroom door de yoghurt.  
Verdeel de zoete yoghurt over 4 glazen.  
Snijd de ananasschijf in 4 stukken en garneer de cocktail met de ananas en de geraspte kokos.

## Ananaspennenkoekjes met kwark.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunch-, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Shalini Ferwerda

### Ingrediënten

4 ananasschijven  
25 g boter, room-  
1 ei  
4 tl honig, vloeibare  
4 el kwark, volle  
75 g meel, bak-,  
zelfrijzend  
75 ml melk  
1 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter.

Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de ananaspennenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

### Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

**Vorb. tijd:** - min.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 209

**Eiwit:** 6 g

**Koolhydraten:** 26 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** 146 mg

**Vet:** 9 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Aziatische vla-flip.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

1 el siroop, gember-  
6 el siroop, vruchten-,  
tropische  
3 dl vla, vanille-  
3 dl yoghurt

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.

Meng de vruchtensiroop met de gembersiroop.  
Schenk in 4 hoge schaaltes een laagje siroop, een laagje yoghurt en eindig met een laagje vla.  
Steek in elk schaalte een lange lepel.

### Tip:

Vervang de siroop eens door gepureerd fruit, zoals aardbeien, mango of ananas.

## Banketbakkersroom I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Cas Spijkers

### Ingrediënten

45 g custardpoeder  
4 eidooiers  
½ l melk  
125 g suiker, kristal-  
½ tl vanillemerg

**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.

Breng de melk langzaam aan de kook.  
Roer de eidooiers met de kristalsuiker en vanillemerg los.  
Roer het custardpoeder door de eidooiers.  
Voeg al roerend de hete melk toe aan de eidooiers.  
Laat de banketbakkersroom onder voortdurend roeren op een laag vuur 5-6 min. koken.  
Dek de vla af met een stukje huishoudfolie.  
Laat de vla afkoelen.



## Basisrecept - rijstepap.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande 2004-01

### Ingrediënten

1 l melk, volle  
200 g rijst, dessertrijst-  
1 el suiker, basterd-,  
witte  
1 vanillestokje  
1 mp zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 60 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het vanillestokje open.  
Schraap met een mespunt de merg eruit.  
Breng in een pan met dikke bodem de melk met het vanillemerg en -stokje aan de kook.  
Voeg de rijst en het zout toe en breng het al roerend opnieuw aan de kook.  
Zet het vuur (van kleinste pit van gasfornuis) zeer laag en gebruik eventueel een vlamverdeler, want rijstepap brandt snel aan.  
Leg een deksel op de pan en kook de rijst in ca. 12 min. gaar.  
Roer met een houten spatel regelmatig om, ook goed langs de randen van de pan.  
Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje.  
Breng de rijstepap op smaak met suiker.  
Verdeel over 4 schaaltes.  
Eet het lauwwarm (rijstebrij) of laat verder afkoelen (rijstepudding).

### Tips:

Lekker met basterdsuiker, kaneel of rode bessensap.  
Om het romige karakter van dit nagerecht te benadrukken kun je 2 el ongezouten roomboter door de warme rijstepap roeren. Of klop 125 ml slagroom stijf met 1-2 el suiker en spatel dat door de afgekoelde rijstepap.

## Bladerdeegbakje met chocolademousse.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Libelle

### Ingrediënten

4 pl bladerdeeg,  
roomboter-, diepvries  
1 pt of blk kersen,  
zonder pit  
½ el meel, aardappel-  
1 gbk mousse,  
chocolade-  
- muntblaadjes  
2 el room, slank-

Bereidingstijd: 45 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.

Laat op een koele ondergrond het bladerdeeg net ontdooien.  
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven ondergrond iets dunner uit.  
Vet 4 timbaalvormpjes of andere hoge ovenvaste vormpjes in.  
Bekleed ze met de bladerdeegplakjes (laat de punten omhoog wijzen).  
Prik de bladerdeegplakjes hier en daar met een vork in.  
Bestrijk het bladerdeeg met een losgeklopt ei.  
Bak de bakjes in een hete oven (220°C) in ca. 15 min. goudbruin en gaar.  
Laat de bakjes afkoelen.  
Haal ze uit de vormpjes.  
Laat de kersen ondertussen uitlekken (sap opvangen).  
Verwarm het sap en bind met het aangemaakte aardappelmeel.  
Vul de bakjes met de chocolademousse en zet ze op bordjes.  
Laat er met een lepeltje wat kersensaus omheen 'lopen'.  
Laat met een theelepel op gelijkmatige afstand een druppel room vallen.  
Verdeel de kersen over de bordjes en garneer ze met muntblaadjes.

## Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Fitchef

### Ingrediënten

100 g boekweitmeel  
1 el boter, room- of olie,  
kokos-  
1 ei  
250 g fruit, rood,  
diepgevroren  
1 el honing, vloeibare  
150-200 ml karnemelk  
½ tl natriumbicarbonaat  
of bakpoeder  
150 g yoghurt, Griekse  
(0% vet)

### Bereiding.

Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien.  
Meng op de ochtend zelf 4 eetlepels vocht van het fruit in een kommetje met de honing.  
Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag.  
Verwarm ½ eetlepel boter of kokosolie in een koekenpan.  
Schep er met een juslepel 3 bergjes beslag in.  
Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen.  
Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin.  
Schep ze op een bord.  
Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.  
Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes.  
Schep tussen elke laag wat ontdooid fruit.  
Schep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover.  
Serveer de rest van het fruit erbij.  
Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1871  
Energie kcal: 447  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 58 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 9 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Chocolademousse.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Recepten uit  
Limburg

### Ingrediënten

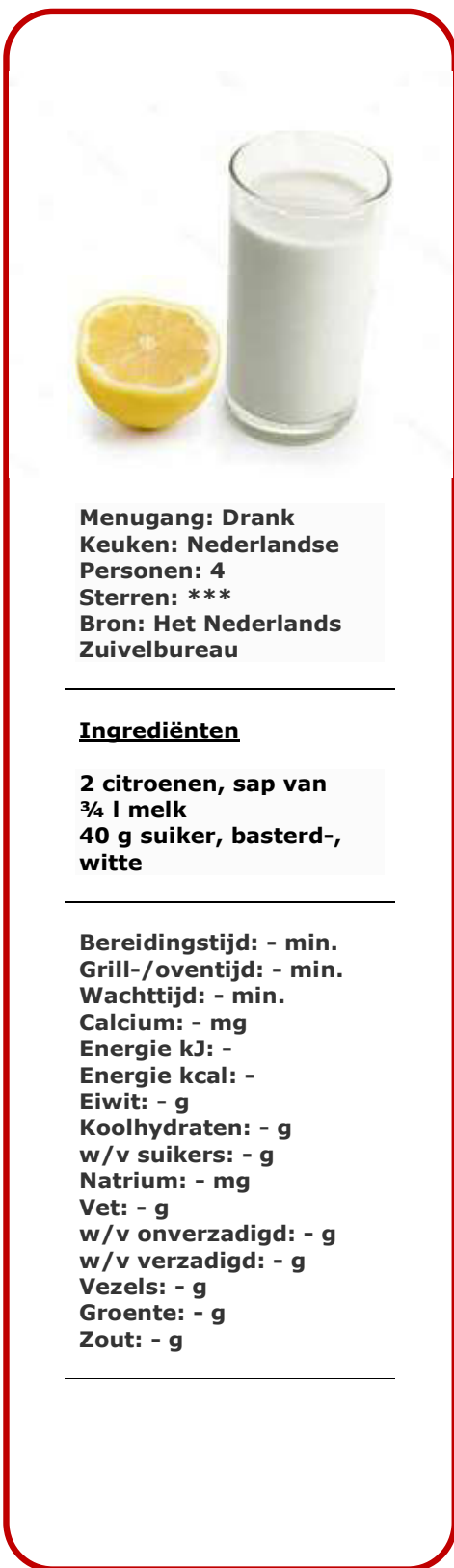
1 rp chocolade, melk-  
(180 g)  
3 eieren  
150ml room, slag-

**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.

Breek de chocolade in stukjes.  
Laat de chocolade 'au bain-marie' smelten.  
Splits de eieren.  
Roer de eidooiers één voor één langzaam door de chocolade.  
Haal dan de pan van het vuur.  
Klop de eiwitten in een vetvrije kom zo stijf dat de massa niet uit de kom valt als je hem op zijn kop houdt.  
Voeg de eiwitmassa voorzichtig scheppend toe aan de chocolade (vooral niet met mixer).  
Klop de slagroom stijf en voeg deze ook toe.  
Roer alles zacht door elkaar tot het een egale massa is.  
Het beste maak je de mousse een dag eerder klaar en zet deze in de koelkast, zodat deze goed kan opstijven.

## Citroen-melk.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Het Nederlands  
Zuivelbureau**

---

### **Ingrediënten**

**2 citroenen, sap van**  
**¾ l melk**  
**40 g suiker, basterd-,  
witte**

---

**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 melk met de suiker in een kom.**  
**Klop druppelsgewijs het citroensap er door tot**  
**een gelijkmatig mengsel is verkregen.**  
**Serveer de melk meteen.**

## Coupe met appel, roggebrood en room.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle

### Ingrediënten

1 rp chocolade, bittere  
1 pt compote, appel-  
abrikozen-  
2 el boter of margarine  
300 g brood, rogge-,  
donker  
250 g jam,  
viervruchten-  
½ l room, slag-  
2 el suiker, poeder-  
1 zk suiker, vanille-

**Bereidingstijd:** 20-30  
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.

Verkruimel het roggebrood.  
Verwarm de boter in een koekenpan.  
Bak het broodkruim omscheppend samen met de suiker in de verhitte boter.  
Laat het broodkruim afkoelen.  
Vul de coupes (in hoge glazen) in laagjes achtereenvolgens: roggebrood, appel-abrikozencompote, roggebrood en jam tot alles op is. Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf en vul de glazen ermee op.  
Rasp de chocolade grof en garneer de slagroom hiermee.



## Crème brûlée met braambessen.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

125 g braambessen  
(diepvries)  
2 eidooiers  
3 dl room  
125 g suiker, fijne  
- vanille-essence,  
enkele druppels

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.

Laat de diepvriesbessen ontdooien in een zeefje.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Parfumeer de room met de vanille-essence.  
Breng de room langzaam aan de kook.  
Klop in een vuurvast kommetje de eidooier los met 2 el suiker.  
Giet de kokend hete room bij de eidooier.  
Klop het mengsel goed door.  
Zet het kommetje in een warmwaterbad tegen de kook aan.  
Blijf het mengsel goed opkloppen, tot het indikt en als een lint van de klopper afloopt.  
Verdeel de bessen over individuele, vuurvaste kommetjes.  
Giet de crème over de bessen.  
Zet de kommetjes 8 min. in de oven.  
Laat de crème volledig afkoelen.  
Strooi de rest van de suiker over de crème.  
Zet de kommetjes nog 3-4 min. onder de hete grill, tot de suiker gekarameliseerd is.

### Tip:

Vervang de braambessen eens door frambozen.

## Croissants perdu met kwark en frambozen.



Menugang: Ontbijt-,  
lunchgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

50 g boter, room-  
4 croissants  
2 eieren  
125 g frambozen  
75 g jam, bosbessen-  
6 el kwark, Franse  
halvolle  
350 ml melk  
3 el suiker, riet-  
50 ml water

### Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water.  
Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken.  
Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los.  
Snijd de croissants overlans door en week ze 30 sec. in het ei-melkmengsel.  
Laat ze even uitlekken.  
Smelt in een ruime koekenpan de helft van de boter.  
Leg 4 croissanthelften in de pan.  
Druk ze met een spatel een beetje platter.  
Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin.  
Leg de croissants op een bord en houd onder een deksel warm.  
Bak de rest van de croissants in de rest van de boter op dezelfde manier.  
Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark erop en verdeel de bosbessensaus erover.  
Bestrooi ze met de frambozen.

### Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag oud. Deze nemen het eimengsel beter op.  
Serveer de croissants perdu ook eens als dessert met een bolletje vanilleschepijs en geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 492  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 52 g  
w/v suikers: 30 g  
Natrium: - mg  
Vet: 26 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 0,8 g

## Deense kwark.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Deense  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** ReceptenHuis.nl

### Ingrediënten

**50 g Danish Blue**  
- kervel  
**50 g kwark, magere**  
**25 g walnoten, gepelde**

**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.

Prak de Deense blauwe kaas door de kwark.  
Hak de walnoten klein.  
Knip de kervel fijn.  
Voeg de walnoten en de kervel toe aan de kwark.  
Maak er een smeug mengsel van.

## Frambozen-kwarkijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Basis vegetarisch kookboek

### Ingrediënten

500 g frambozen  
2 el honing  
250 g kwark

**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.

Pureer de frambozen tot u ¼ l hebt.  
Roer de honing door de frambozenpuree.  
Roer de kwark door de frambozenpuree.  
Vries de frambozenpuree op de gebruikelijke manier in.  
Sla het ijs tussentijds nog eens door.

### Tip:

Zet de ijscoupe of ijsschaaltjes in de koelkast, zodat het ijs wat minder gauw smelt, wanneer het wordt opgediend.

## Frisse mandarijntrifle.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

250 g cake, roomboter-  
50 g cornflakes  
1 tl kaneel, gemalen  
100 g lemon curd  
6 mandarijnen  
250 g room, slag-  
1 zk suiker, poeder-  
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 695  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 78 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 39 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de cake in plakjes van 0,5 cm.  
Besmeer ze met de lemon curd.  
Klop de slagroom bijna stijf met de rietsuiker en de kaneel.  
Leg de helft van de cake op de bodem van de glazen potjes of glaasjes.  
Verdeel er de helft van de mandarijntjes over.  
Schep de helft van de slagroom erop en maak zo nog een laag met cake, mandarijntjes en slagroom.  
Bestrooi de trifle met de cornflakes en poedersuiker.

### Tips:

Maak in mooie coupes mini-trifles.  
Varieer met het fruit, ook peer en mango doen het goed in dit feestdessert!

## Frisse mousse van vanillekwark en mango.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo 2010-4

### Ingrediënten

4 fruitflikken (Jumbo  
Exclusief Fruitflikken)  
2½ bld gelatine  
250 g kwark, magere  
1 mango, rijpe zachte  
½ l room, slag-  
1 tub saus, schrijf-,  
mango (Jumbo  
Exclusief)  
4 el suiker, basterd-,  
witte  
3 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

Schil de mango.  
Snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Pureer ¼ van de mangostukjes.  
Week de gelatine een paar min. in koud water tot het zacht is.  
Breng de mangopuree aan de kook.  
Zet het vuur uit, knijp de blaadjes gelatine uit en los ze op in de hete mangopuree.  
Klop de slagroom met de vanille- en de basterdsuiker lobbijg.  
Roer het - warme - mangomengsel door de kwark.  
Spatel er stukjes mango en de slagroom door.  
Verdeel de mousse over vier diepe borden en strijk het glad.  
Laat de mousse in de koelkast minimaal 1½ uur opstijven.  
Leg een fruitflik in het midden van elk bord op de mousse en "teken" met de schrijfsaus bloemblaadjes om de fruitflik.

Bereidingstijd: 10-20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 326  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 43 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Fruitige stracciatellayoghurt met honing en speculaas.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### **Ingrediënten**

**1 appel, hand-, friszoete**  
**(bv. Jonagold)**  
**2 el honing, vloeibare**  
**2 mandarijnen**  
**4 speculaasjes**  
**500 g yoghurt,**  
**stracciate-**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 282**  
**Eiwit: 6 g**  
**Koolhydraten: 41 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### **Bereiding.**

Schep de yoghurt in 4 glazen.  
Schil de appel, snijd hem in kwarten en verwijder het klokhuis.  
Snijd de appel in schijfjes.  
Snijd met een scherp mes de schil van de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Verdeel het fruit over de yoghurt.  
Besprenkel met honing en verkruimel de speculaasjes boven het fruit.



## Ganache – emulsie van chocolade en room I.



**Menugang: -**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Oetker.nl**

### Ingrediënten

**300 g chocolade, pure**  
**300 ml room, slag-**

**Bereidingstijd: 20 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.

Verhit de slagroom, let goed op dat het niet kookt!

Hak de chocolade in stukken.

Voeg de stukken chocolade toe aan de warme slagroom.

Laat het 1 min. staan en roer daarna tot de chocolade helemaal is opgelost.

Zet de ganache in de koelkast totdat het de gewenste dikte heeft (hoe langer de ganache in de koelkast staat, hoe steviger deze wordt).

## Ganache – emulsie van chocolade en room II.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smulweb

### Ingrediënten

25 g boter  
250 g chocolade, pure  
1 dl room, slag-  
1 el stroop, glucose-

Bereidingstijd: 20 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.

*Ganache is een heerlijke roomchocolade. Bonbons, truffels en chocolade en veel andere heerlijkheden worden gevuld of afgewerkt met chocolade.*

*Een heel bijzondere en graag gebruikte samenstelling daarbij is die van ganache. Door toevoeging van room wordt de chocolade zachter en is daarmee veelzijdiger in gebruik. Smaak technisch blijkt het een heerlijk span. De receptuur kan onderling wat verschillen. Door toevoeging van meer slagroom of boter wordt het uiteindelijke resultaat minder stevig dan de ganache die gebruikt wordt om te glaceren.*

*Glucosestroop remt de kristallisatie en zorgt ervoor dat de ganache fijn van structuur blijft en daardoor zachter smaakt.*

Hak de chocolade in kleine stukjes of smelt deze langzaam.

Breng de slagroom met de boter en glucosestroop aan de kook, neem de pan van het vuur en roer de pure chocolade erdoor. Zet de pan eventueel weer op een heel zacht vuurtje of een warmhoudplaatje om alle chocolade goed te laten smelten, maar let erop dat het geheel niet gaat koken.

### Tips:

De warme ganache kan worden gebruikt om te glaceren.

Wanneer u de ganache enigszins laat afkoelen en deze licht losroert kunt u hem op smaak brengen met likeur en gebruiken als vulling of om taarten rondom mee te bedekken.

Ook is de afgekoelde ganache een prima basis voor bonbons die later met chocolade worden bedekt.

## Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
vastkokende  
100 g boter  
4 dl crème fraîche  
(2 eieren)  
1 tn knoflook  
½ l melk  
- nootmuskaat  
- peper  
- zout

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.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Schil de aardappelen.  
Snijd ze in dunne plakken  
Wrijf met de doorgesneden teen knoflook een  
ovenschaal in.  
Doe er de boter in.  
Laat die even smelten in de oven.  
Verdeel de aardappelen over de schaal.  
Meng de melk met de crème fraîche, peper,  
zout en nootmuskaat.  
(Voeg evt. nog 2 losgeklopte eieren toe).  
Giet het mengsel over de aardappelen (ze  
moeten net onder staan).  
Zet de ovenschaal in de oven.  
Laat ongeveer 1½ uur bakken, tot de  
aardappelen gaar zijn.

## Gratin van kokkels met spinazie.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
CulinairKookboek.nl,  
SchmidtZeevis.nl

---

### Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse  
500 g kokkels  
60 g room, verse  
1 hv spinazie,  
geblancheerd  
1 ui  
2 gl wijn, witte, droge

---

**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.

Maak de kokkels schoon en doe ze in een pan met de witte wijn, de gehakte ui, peterselie en peper.

Kook ze op een flink vuur tot ze open gaan. Hak de geblancheerde spinazie grof en sauteer ze in wat olijfolie.

Maak met het kooknat van de kokkels een saus, die gebonden wordt door de room.

Meng de spinazie door de saus.

Haal de kokkels uit de schelp, vermeng ze nu voorzichtig met de saus en laat het geheel met de kaas in de oven gratineren.

## Ham met knolselderijroomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta

### Ingrediënten

4 el boter, room-  
4 pl ham, gekookte,  
magere (à 125 g)  
1 el honing  
2 tn knoflook  
500 g knolselderij  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
1 dl room, slag-  
1 1/2 dl Westmalle  
Tripel  
- zout, naar smaak

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.

Schil de knoflook.  
Pers de knoflook uit in een kommetje.  
Vermeng de knoflook met 2 el olie en honing.  
Schil de knolselderij en snijd de knolselderij in kleine blokjes.  
Smelt de boter in een pan en laat hierin de blokjes, met het deksel op de pan, 20 min. zacht stoven.  
Pureer de blokjes vervolgens in een blender of met een staafmixer.  
Doe de knolselderijpuree, samen met het bier terug in de pan.  
Laat het geheel gedurende 15 min. stoven.  
Roer tegen het einde van de stooftijd de slagroom erdoor.  
Breng de saus op smaak met peper en zout en houdt de saus warm.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak hierin de plakken ham om en om.  
Haal ze uit de pan en bestrijk ze met het knoflookmengsel.  
Verdeel de plakken ham en saus over voorverwarmde borden.

### Tip:

Serveer hierbij aardappelkroketjes en in boter gestoofde snijbonen of sperzieboontjes.



## Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoekbodem.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 10  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

125 g aardbeien  
125 g bessen, blauwe  
50 g boter, gesmolten  
1 citroen  
125 g frambozen  
2 l ijs, vanille-  
50 g jam, aardbeien-  
200 g kandijkoeken  
500 g kwark, volle  
2 zk suiker, vanille-

### Extra benodigdheden:

bakpapier  
keukenmachine  
rasp, citrus-  
springvorm, hoge (Ø 20  
cm)

### Bereiding.

Haal het ijs uit de vriezer, zodat het een beetje zacht kan worden.

Maal de kandijkoeken fijn in een keukenmachine en voeg de gesmolten boter toe.

Bekleed de springvorm met bakpapier.

Vul de bodem van de springvorm met de verkruimelde kandijkoeken en druk aan met de bolle kant van een lepel.

Zet in de koelkast tot verder gebruik.

Meng het vanille-ijs, de kwark, vanillesuiker, het rasp van een citroen en de jam.

Houd 1/3 van de vruchten apart voor garnering bovenop.

Spatel de rest van de vruchten door het vanille-ijs-kwarkmengsel.

Schep het ijsmengsel in de springvorm en zet minimaal twee uur in de vriezer.

Haal de taart 15 min. voordat u hem serveert uit de vriezer en garneer met het verse fruit.

### Tip:

Bent u niet in het bezit van een hoge springvorm, maak dan een hoge opstaande rand van bakpapier in een lage springvorm.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 2 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

## Hollandse tapas II.



**Menugang:** Hapje  
**Kuiken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** ZuivelOnline.nl

### Ingrediënten

1 sn brood, casino-,  
bruin  
1 tl honing, vloeibare  
50 g kaas, extra  
belegen, 30+  
50 g kaas, kruiden-  
8 pl komkommer  
1 tl mosterd  
12 radijsjes  
8 tomaatjes, Kerst-  
12 uitjes, zoetzure  
1 el yoghurt, magere

### Bereiding.

Snijd de kazen in 8 blokjes.  
Rooster het brood.  
Snijd het brood in vier driehoekjes.  
Meng de yoghurt met de mosterd en honing.  
Doe het yoghurtmengsel in een schaaltje.  
Serveer de kaasblokjes met het brood,  
groenten en dipsaus op een mooie schaal.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 7 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** 4 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kaymak room.



Menugang: -  
Keuken: Turkse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Johan Drenth

### Ingrediënten

5 dl room

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.

*Kajmak of kaymak is een romig zuivelproduct, vergelijkbaar met zure room, gemaakt en gegeten door heel het Midden-Oosten, Zuidoost-Europa, Centraal-Azië, Kirgizië, Kazachstan, Iran, Afghanistan, India en Turkije. Het wordt gemaakt van de melk van waterbuffels in het Oosten of van koeien in het Westen. Traditioneel wordt het gegeten bij gebak, met honing of als vulling van een pannenkoek.*

Doe de room in een pan met dikke bodem en zet deze op een laag vuur.

Breng de room onder voortdurend roeren aan de kook en laat hem ± 1½ uur indikken.

De room is voldoende ingedikt als er grote bellen te zien zijn.

Giet de room in een ondiepe pan, dek die losjes af en laat hem 2-6 uur op een warme plaats staan tot de room helemaal stevig en dik is geworden.

Ga met een mes langs de rand van de room om hem los te maken en stort hem dan op een groot bord.

Rol de room vlak voor het opdienen tot een kegel op en snijd die in schuine plakken van ± 2 cm dik.

Als de room niet helemaal stevig wordt, kunt u hem ook opgeschept serveren.

### Tip:

Lekker met honing.





## Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aldi

### Ingrediënten

150 g aardbeien  
2x 500 g cake,  
roomboter-  
1 rp chocolade, witte  
150 g frambozen  
500 ml kwark (magere)  
of vruchtenkwark  
2x 200 ml room, slag-  
2x 50 g suiker

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 cake in plakken van ca. 1 cm. dik.  
Sla de slagroom met 50 g suiker stijf.  
Meng de kwark met 50 g suiker.  
Bedeck de bodem van 4 glazen met een laagje kwark.  
Dek dit af met een plak cake, vervolgens een laag fruit en daarna een laag slagroom. Herhaal dit tot de glazen vol zijn.  
Dek de glazen af en laat ca. 12 uur opstijven in de koelkast.  
Serveer de trifles met frambozen en geraspte witte chocolade als garnering erbovenop.

## Klassieke tiramisu.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

1 el cacaopoeder,  
gezoete  
1 citroen  
150 ml espresso  
500 g kwark, natuur,  
0% vet  
24 lepelkoekjes (lange  
vingers)  
2-3 drp rum-aroma  
80 g suiker, kristal-

### Bereiding.

Roer de kwark met de suiker en de citroenschil ca. 3-5 min. tot een romige massa.

Leg 12 lepelkoekjes in een schaal (ca. 15x20 cm).

Meng de espresso met rum-aroma.

Besprenkel de lange lepelkoekjes met 75 ml koffie en bestrijk ze met de helft van de room.

Leg de resterende lepelkoekjes erop, besprenkel ze met de rest van de espresso en bestrijk ze met de rest van de room.

Zet de tiramisu ca. 1 uur in de koelkast.

Bestuif hem voor het serveren met cacaopoeder.

**Bereidingstijd:** 20 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

## Kletskommen met whiskyroom.



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

### Ingrediënten

175 g kletskommen  
- munt  
500 ml slagroom  
- whisky

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.

Klop de slagroom stijf.  
Spatel een flinke scheut whisky door de slagroom.  
Proef de room.  
Smaakt de room niet genoeg naar whisky, dan opnieuw toevoegen, spatelen en proeven....  
Verkruimel een paar kletskommen.  
Meng de verkruimelde kletskommen door de room (voor extra bijt en stevigheid).

Leg een kletskop op een mooi bord.  
Scheep een flinke eetlepel room op de kletskop.  
Leg op de slagroom opnieuw een kletskop.  
Druk de kletskop voorzichtig in het midden aan.  
Bouw op deze manier voor iedereen een torentje.  
Sluit af met een laagje room.  
Garneer de room met verse munt.

## Kokosyoghurt met moerbeien.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Juglen Zwaan

### Ingrediënten

1 el chiazaad  
75 ml melk,  
plantaardige  
1 hv moerbeien  
150 ml yoghurt, kokos-

**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 het chiazaad en de plantaardige melk in een schaalje of glas en laat dit 15-30 min. staan.

Roer het af en toe door (de zaden nemen de melk in zich op, waardoor er een soort pudding ontstaat).

Doe daarna de kokosyoghurt erop of doorheen en besprenkel het met een handje moerbeien.

### Tips:

Kokosyoghurt is bij de meeste grote supermarkten kant-en-klaar te koop.  
Vervang de moerbeien eens door ander fruit.

## Koude kwark-aardbeiensoep.



**Menugang:** Na-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Het beste  
kookboek

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
4 aardbeien  
3 el ahornsiroop  
200 g kwark  
100 g kwark, magere  
1 dl sekt, koude

**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.

Was de aardbeien.  
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.  
Pureer de helft van de aardbeien (de minst mooie) met kwark en ahornsiroop in een mengbeker.  
Zet de gepureerde aardbeien koud weg.  
Halveer de rest van de aardbeien (op 4 nà).  
Doe de aardbeien in een glazen kom.  
Giet de aardbeienkwark over de aardbeien.  
Bruis de aardbeienkwark op met de koude sekt.  
Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

### Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

## Kruidenkward.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Birgit Flüg

### Ingrediënten

- bieslook  
1 tn knoflook  
500 g kwark  
- peterselie  
- zout  
- peper

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.

Snijdt het teentje knoflook heel fijn of pers het uit.

Snijdt de bieslook en de peterselie heel fijn. Roer knoflook, bieslook en peterselie door de kwark.

Breng op smaak met zout en peper.

### Tips:

Lekker bij (gepofte) aardappels.  
Lekker als broodbeleg (erg lekker op knäckebröd).

## Kruidenkwarksaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Koken in beeld

### Ingrediënten

2 el citroensap  
1 tn knoflook  
4 el kruiden,  
fijngesneden  
(peterselie, kervel,  
bieslook, dragon,  
basilicum, etc.)  
150 g kwark, magere  
- peper, versgemalen  
- peper, cayenne-  
1 bk room, zure  
1 sjalotje  
1/8 l water  
- Worcestershiresaus  
- zout

### Bereiding.

Roer de kwark met de melk en de zure room glad.  
Pel het sjalotje.  
Hak het sjalotje fijn.  
Pel de knoflook.  
Hak de knoflook fijn.  
Roer de kruiden, knoflook en sjalotje door de kwark.  
Breng de saus op smaak met citroensap, (cayenne)peper, Worcestershiresaus en zout.

**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

## Kruidige BBQ-saus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 el bieslook, verse  
fijngesneden  
1-2 tn knoflook, geperst  
- peper  
3-4 el yoghurt, Griekse  
- zout

**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.

Meng de bieslook, knoflook en de yoghurt door elkaar.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Zet de saus een poosje in de koelkast, zodat de smaken goed mengen.  
Garneer de saus met wat bieslook.

### Tip:

Lekker bij kip, vlees en gepofte aardappel.



## Kwark met bessen en druiven.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

**1 trs druiven**  
**2 el jam, bessen-**  
**250 g kwark**  
**100 g room, slag-**  
**1 el suiker**

**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.

Halveer en ontpit de druiven.  
Klop de slagroom op met de suiker.  
Roer de kwark, jam, slagroom (niet alle slagroom) en druiven door elkaar en verdeel het over 4 dessertschaaltjes.  
Garneer de kwark met nog wat druiven en slagroom.

## Kwark met gebakken banaan en maple syrup.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 bananen  
500 g kwark, magere,  
milde  
3 el maple syrup  
100 g notenmix,  
ongezouten  
2 el olie, zonnebloem-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 401  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: 34 g  
w/v suikers: 28 g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 0,1 g

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.

Bak de bananen 1-2 min. per kant.

Besprenkel de bananen met 1 el maple syrup, draai om en bak nog 1 min., tot ze goudgeel zijn.

Schep de kwark in 4 kommen.

Verdeel er de bananen en noten over.

Besprenkel met de resterende maple syrup, of zet deze er apart op tafel bij.



## Kwark met Hüttenkäse salade.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: ZomerSlank.nl**

---

### Ingrediënten

- basilicum  
100 g Hüttenkäse  
100 g kwark, magere  
½ el olie  
- peper  
3 tomaten

---

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.

Was de tomaten, snijd er het kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht op.

Meng de kwark met de Hüttenkäse, olie, tomatensap, wat peper en wat basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

## Kwark met noten.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

---

### Ingrediënten

**150 g kwark, magere**  
**15 g noten, hazel- en/of**  
**wal-**

---

**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.

Roer de kwark los en voeg de noten toe.

### Tip:

Voeg eens een paar plakjes banaan toe.

## Kwark met suikervrije limonadesiroop.



### Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

54

**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

---

### Ingrediënten

250 g kwark, magere  
2 el limonadesiroop,  
suikervrije

---

**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

---

## Kwarksigaren.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Marokkaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

12 bl deeg, brick-  
2 eieren  
1 eiwit  
250 g kwark  
- olie, frituur-  
- zout

**Bereidingstijd:** 20-30  
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.

Leg de kwark in een fijne zeef met een dunne doek er in en laat de kwark 2 uur uitlekken.  
Breek de eieren boven een kom.  
Klop de eieren los.  
Voeg een snufje zout toe.  
Voeg de kwark toe.  
Roer goed door elkaar.  
Verhit de olie tot 180°C in een braadpan of friteuse.  
Klop het eiwit een beetje los.  
Leg wat van het kwarkmengsel op het onderste deel van elk blaadje brickdeeg.  
Vouw de rand over de kwark.  
Vouw vervolgens de zijanten dicht.  
Rol het blaadje brickdeeg vrijwel geheel op.  
Bestrijk het laatste stukje met een beetje eiwit om het vast te plakken.  
Bak de 'sigaren' in kleine hoeveelheden in de hete olie ongeveer 3 min.  
Laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken en serveer ze direct.

## Kwarktomaten met Hüttenkäse.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Zomerslank.nl**

---

### Ingrediënten

- basilicum  
100 g Hüttenkäse  
100 g kwark, magere  
½ el olie, olijf-  
- peper  
3 tomaten, grote

---

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.

Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht uit de tomaten op.

Meng de kwark, Hüttenkäse, olie en het tomatenvocht, peper en basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

## Laagjesnagerecht met kwark.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Weight Watchers

### Ingrediënten

2 el Amaretto (of Tia Maria)  
1 el cacao poeder  
125 ml espresso  
1 bk frambozen  
250 g kwark (0% vet)  
16 lange vingers  
1 el suiker  
½ kl vanille-essence  
4 el yoghurt (0% vet)

**Bereidingstijd:** 45 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.

Meng de kwark, yoghurt, suiker en vanille-essence goed door elkaar.  
Meng de koffie met de Amaretto.  
Doop de lange vingers in de Amaretto-koffie.  
Leg een laagje lange vingers op de bodem van 4 glazen.  
Schep wat kwarkmengsel op de lange vingers.  
Leg een laagje frambozen op het kwarkmengsel.  
Herhaal dit tot alles is verdeeld.  
Eindig met een laagje kwark.  
Zet de glazen minstens 30 min. in de koelkast.  
Strooi voor het serveren wat cacao poeder over de kwark.



## Lassi I.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** IndiaWeb

### Ingrediënten

- gemberpoeder  
4 ijsblokjes  
½ limoen  
- munt, verse  
- peper, zwarte  
1 mp saffraan  
- suiker, naar smaak  
- walnoten, gemalen  
600 ml yogurt  
1 snf zout

### Bereiding.

Maak de ijsblokjes fijn.  
Pers de limoen uit.  
Meng in een hoge kom alle ingrediënten met  
een staafmixer of in een blender.  
Serveer de lassi in hoge glazen.

**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

## Lassi II.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Indiase**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

4 ijsblokjes  
1 snf peper, zwarte, uit de molen  
1 l water, ijskoud  
2 dl yoghurt, Bulgaarse  
1 snf zout

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.

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer met ijsblokjes.

## Lassi met gember en kardemom.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** IndiaWeb

---

### Ingrediënten

½ l yoghurt  
1½ tl zout  
1 st gemberwortel, fijn  
geraspt  
6 kardamonpeulen,  
gebruik de binnenste  
zaadjes

---

**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.

Voeg alle ingrediënten bij elkaar.  
Voeg een ½ l water toe, roer goed en zet het  
mengsel een uur in de koelkast.  
Zeef de lassi.  
Dien hem op met ijsblokjes en een rietje.

## Limoncello tiramisu glaasjes.



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

### Ingrediënten

2 el amandelschaafsel  
(licht geroosterd)  
1 citroen  
1 pk lange vingers  
50 ml limoncello  
(likeur)  
125 g mascarpone  
250 ml slagroom  
100 g suiker, poeder-

**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

### Bereiding.

Doe de slagroom in een kom.  
Rasp de citroen met een fijne rasp.  
Knijp een halve citroen uit bij de slagroom en voeg de rasp toe (en bewaar de andere helft van de citroen voor de garnering). Voeg daarna ook de poedersuiker en limoncello toe en mix de slagroom tot hij stijf begint te worden. Schep dan de mascarpone er bij en mix er door heen.



Verdeel het mengsel over 4 glaasjes en bestrooi met wat amandelschaafsel.

### Tips:

Je kunt de tiramisu glaasjes direct serveren of in de koelkast bewaren (max. 1 dag en 1 nacht).

Steek er voor het serveren een paar lange vingers in en serveer de rest er los bij zodat je kan 'dippen'.

Leuk om te serveren tijdens de paasbrunch of het paasdiner.

## Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Lidl**

### Ingrediënten

8 aardbeien  
4 el honing  
5 el muesli  
2 el suiker  
1 el suiker, poeder-  
4 pl stol, luxe  
1 l yoghurt

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.

Maak de hangop min. 2 uur van te voren, kan ook een dag van te voren.  
Was een theedoek goed uit.  
Knijp de theedoek uit en leg open in een vergiet.  
Hang het vergiet in een pan.  
Giet de yoghurt in de theedoek en vouw de theedoek dicht.  
Leg een gewicht op de doek, zodat het vocht sneller uit de yoghurt loopt (bijvoorbeeld een schaal met water).  
Verwarm een pan met anti-aanbaklaag tot deze begint te walmen.  
Draai het vuur iets lager en voeg de muesli toe.  
Schep de muesli constant om (dit voorkomt dat het aanbrandt).  
Voeg de suiker toe en roer het door de hete pan met muesli tot de suikers karamelliseren en de muesli een suikerlaag heeft.  
Schep de muesli direct uit de pan (anders bakt het door en brandt de suiker aan) en laat het afkoelen.  
Snijd 1½ cm dikke plakken van de luxe stol af.  
Schep het spijs er uit en smeer het over de plakken.  
Snijd de kroontjes van de aardbeien af.  
Snijd ze in 4 partjes.  
Schep de hangop uit de theedoek en roer hier de poedersuiker doorheen.  
Verdeel de hangop over de stolsneden en steek hier de aardbeienpartjes in.  
Verkruimel en verdeel de gekaramelliseerde muesli over de sneden.  
Schenk de honing over het gerecht.



## Maaltijdsmoothie.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 banaan, in plakjes  
1 tl cacao poeder  
250 g fruit, rood, naar  
keuze  
400 ml sinaasappelsap  
50 g zonnebloempitten  
200 ml yoghurt, volle

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 760  
**Energie kcal:** 181  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.  
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.  
Pureer het geheel nogmaals kort.  
Schenk de smoothie in plastic flesjes.  
Serveer de smoothie met een rietje.

### Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe.

## Mandarijntjeskwark.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

**1 bk kwark, magere, naturel**  
- mandarijntjes  
**250 ml slagroom**  
- suiker

**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.

**Klop de slagroom met de suiker stijf.**  
**Meng de kwark erdoor.**  
**Ontpit (indien nodig) de mandarijntjes en snijd de partjes door de helft.**  
**Meng de mandarijntjes door de kwark.**  
**Serveer de kwark in glazen.**

## Mango-frozen yoghurt.



**Menugang: Nagerecht,  
tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

2 el honing, vloeibare  
2 mango's, rijpe  
350 ml yoghurt, volle

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Vriestijd: 2 uur**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 142**  
**Eiwit: 4 g**  
**Koolhydraten: 24 g**  
**w/v suikers: 23 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 3 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 2 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,1 g**

### Bereiding.

Schil de mango.

Snijdt het vruchtvlees van de pit en snijdt het in stukjes.

Laat de mango 2 uur in de diepvries bevriezen. Doe de mango met de yoghurt en honing in de blender of keukenmachine en pureer het glad en romig.

Schenk de frozen yoghurt in 4 glazen en steek er een lange lepel in.



## Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Gratis Fitchefrecepten

### Ingrediënten

6 frambozen  
2 el granaatappelpitjes  
2 el honing, vloeibare  
400 ml melk, magere  
2 sinaasappels, sap van

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Vriestijd:** 4 uur  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 829  
**Energie kcal:** 198  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 40 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** 0 g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.*

Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevriezen.

Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan. Doe dit na een uur nog een keer.

Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden.

Laat de sinaasappeljus afkoelen.

Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes.

Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.

## Namkeen lassi.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

- ijsblokjes  
- peper, uit de molen  
1 l water, ijskoud  
2 dl yoghurt, Bulgaarse  
- zout

**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.

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.  
Breng op smaak met zout en peper en serveer met ijsblokjes.

### Tips:

Voor kinderen bestaat een zoete variant met per 2 dl yoghurt, 4-5 el suiker in plaats van peper en zout en ijskoud koolzuurhoudend water in plaats van water, waardoor de drank als een milkshake schuimt.  
U kunt lassi ook maken van 1 deel yoghurt op 1 deel water, op smaak gebracht met zout en geplette blaadjes munt.

## Nectarine- en yoghurt-crème-brûlée.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

1 tl allesbinder  
200 g bosbessen  
1 el boter, room- (om in te vetten)  
2 el crème fraîche, koude  
2 nectarines  
8 el suiker, basterd- (gele of lichtbruine)  
300 g yoghurt, Griekse, koude

### Bereiding.

Laat de bosbessen in een zeef uitlekken.  
Was de nectarines wassen, halveer ze en verwijder de pit  
Snijd de nectarines in plakjes en halveer de plakjes.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Vet de soufflévormpjes in.  
Roer de allesbinder en de crème fraîche goed door elkaar.  
Roer de yoghurt er door.  
Verdeel de bosbessen en nectarines over de vormpjes.  
Verdeel het yoghurtmengsel over vruchten.  
Verdeel de basterdsuiker gelijkmatig in een laagje over de yoghurt.  
Schuif de vormpjes zo dicht mogelijk onder hete grill.  
Laat de suiker in ca. 3 min. karamelliseren.  
Serveer de gerechtjes direct.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 415  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 80 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: 5 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Nogatinevla.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: Zuivelbureau**

---

### Ingrediënten

**50 g amandelen, geroosterde, gehakte**  
**2 el koffie, oplos-**  
**4 el nogagruis**  
**30 g schuimpjes (mokka of chocolade)**  
**1/8 l slagroom**  
**1/2 l vla, vanille-**

---

**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.

Klop de oploskoffie door de vanillevla.  
Doe de helft van de vla in een vla-schaal.  
Leg hierop een laag verkruimelde schuimpjes (houdt enkele voor de garnering over).  
Strooi hierover de geroosterde amandelen en het nogagruis.  
Doe hierop de rest van de mokka-vla.  
Dek hem af met de stijfgeslagen room.  
Garneer met de overgehouden schuimpjes.

## Ontbijtsoufflé (airfryer).



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Philips

### Ingrediënten

2 eieren  
1 peper, rode  
- peterselie  
2 el room magere

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.

*Hoe simpel en lekker kunnen sommige gerechten uit de Airfryer toch zijn. Bijvoorbeeld deze ontbijt soufflé met een beetje pit. Dit is weer een keer wat anders dan een gekookt eitje!*

Snijd de peterselie en de peper fijn.  
Doe de eieren in een kom en roer de room, peterselie en peper er doorheen.  
Vul de vormpjes voor de helft met de eiermassa.  
Bak de soufflés af op 200°C gedurende 8 min.

### Tip:

Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 min. baktijd voldoende.

## Oranje boven.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

½ zk abrikozen,  
gewelde  
6 el jam, abrikozen-  
125 ml room, slag-  
6 dl vla, chocolade-

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 375**  
**Eiwit: 7 g**  
**Koolhydraten: 52 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 15 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Klop de slagroom stijf met de jam.  
Verdeel de ½ van slagroom over (hoge) glazen.  
Schenk de vla voorzichtig over de slagroom.  
Scheep de rest van de slagroom op de vla.  
Snijd de abrikozen in reepjes en verdeel ze over de slagroom.

### Tip:

Leuk om te serveren met een prikkertje met de Nederlandse vlag.

## Peer in kaneel-sinaasappelsiroop met kwark.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Jumbo

---

### Ingrediënten

1 tl kaneel, gemalen  
500 g kwark, halfvolle,  
Franse  
2 peren, hand-  
300 ml sinaasappelsap  
75 g suiker

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 240  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 40 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 4 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Breng het sinaasappelsap met de kaneel en suiker tegen de kook aan.  
Laat 5 min. zachtjes koken.  
Schil intussen de peren, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.  
Voeg de peren toe aan de kaneel-sinaasappelsiroop en verwarm 5 min. zachtjes.  
Houd de peren warm op laag vuur of laat afkoelen tot kamertemperatuur.  
Schep de kwark in 4 schaalpjes.  
Verdeel de peer met een beetje kaneel-sinaasappelsiroop erover.

## Peer met mascarpone.



### Bereiding.

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in parten.

Smeer de parten in met citroensap, smeer hierop een laagje mascarpone, bestrooi het geheel met fijne tafelsuiker en een snufje cacao.

Garneer met wat muntblaadjes.

73

**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo 2008-13**

---

### Ingrediënten

1 snf cacao  
2 el citroensap  
100 g mascarpone  
- muntblaadjes, verse  
1 peer, rijpe  
1 el suiker, tafel-, fijne

---

**Bereidingstijd: 5-10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 43**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 3 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---



## Perzik met Jack Daniel's room.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Julius Jaspers

### Ingrediënten

60 g boter  
1 granaatappel, pitjes  
100 ml Jack Daniel's  
2 kardemompeulen,  
alleen de zaadjes  
6 perziken,  
doorgesneden, pit  
verwijderd  
50 g pistachenootjes  
250 ml room  
1 steranijs  
40 g suiker  
60 g suiker, basterd-,  
bruine

### Bereiding.

Verwarm de bruine suiker met de boter tot de boter is gesmolten.

Meng kardemom, steranijs en de helft van de Jack Daniel's erdoor tot een glaze.

Laat 5 min. doortrekken op een laag pitje.

Laat afkoelen tot handwarm.

Klop de room half stijf met de suiker.

Voeg het restant van de Jack Daniel's toe en klop nog iets stijver.

Gril de perziken zachtjes (bolle kant op het rooster).

Stook de barbecue wat op.

Smeer de platte kant van de perziken in met de glaze.

Keer de helften en gril hier een mooie ruit op.

Serveer de perziken direct na het grillen met de room en bestrooi met granaatappelpitten en pistachenootjes.

74

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

## Pittige yoghurt-korianderdip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 tl garam masala  
2½ cm gember, geschild  
1 el koriander, verse  
fijngesneden  
1 tn knoflook, geperst  
1 limoen  
- peper  
2 pepers, groene,  
fijngesneden  
300 ml yoghurt, Griekse  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 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 het steeltje van de groene peper.  
Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.  
Snijd de pepers, knoflook, gember en het korianderblad fijn.  
Doe ze over in een kom en meng met de yoghurt en garam masala.  
Breng op smaak met zout, peper en limoensap.

### Tip:

Deze dip is aan de grove kant, met een lekkere bite.

Houdt u meer van een gladde saus, pureer de saus dan even kort met de staafmixer.

In plaats van groene pepers kunt u ook rode pepers gebruiken.

## Ponche crema.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Antilliaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Indonesisch kookboek  
Selamat Makan

### Ingrediënten

5 eieren  
2 blk melk,  
gecondenseerde,  
gesuikerde(400 gram)  
¼ tl nootmuskaat  
¼ l rum  
2 el vanille

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.

Scheid de eidooiers van de eiwitten.  
Klop de eidooiers tot de eigeur verdwenen is  
(met een elektrische mixer gaat het sneller).  
Schenk de gesuikerde melk langzaam bij de  
geklopte eidooiers.  
Voeg de vanille en nootmuskaat toe aan de  
eidooiers.  
Klop het mengsel nog eens 10 min. door.  
Klop de rum in kleine beetjes door het mengsel.  
Laat de ponche crema een paar uur in een kom  
met een schone doek afgedekt staan (het  
schuim trekt dan weg).  
Giet de ponche crema in een fles over.  
Bewaar de ponche crema afgesloten.  
Serveer de poncha crema met wat ijsblokjes.

### Tip:

De eiwitten kan men voor wat anders  
gebruiken, bijv. bij het paneren van  
bitterballen.

## Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Eten met plezier

### Ingrediënten

400 g aardappels, vastkokende  
- citroensap  
2 el crème fraîche  
2 eieren  
200 g kaas, geiten-, zachte, zonder korst  
1 tn knoflook  
½ zk kruiden, Provençaalse, verse  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
- peper

Bereidingstijd: 20 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.

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel.  
Pel de knoflook en pers die uit boven de kom.  
Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.  
Was de aardappels en kook ze ca. 6 min. in de schil.  
Laat de aardappels even afkoelen.  
Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.  
Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.  
Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar.  
Schep op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.  
Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225°C.  
Bak de rösti 20-25 min. tot ze goudbruin en knapperig zijn (halverwege keren).  
Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij.

## Romige zuurkoolschotel met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild  
150 ml melk  
4 el olie, olijf-  
3 el paneermeel  
½ el paprikapoeder  
- peper, zwarte, versgemalen  
125 ml room, zure  
½ el tijm, gedroogde  
1 ui, grote  
500 g zalmfilet, verse, in grote stukken  
- zout  
500 g zuurkool, wijn-, uitgelekt

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 min. gaar.  
Verhit 1 el olijfolie in een hapjespan en fruit de ui in 2-3 min. zachtjes glazig.  
Schep de paprikapoeder, zuurkool, zure room, tijm en peper naar smaak erdoor.  
Schenk er 100 ml water bij en smoor de zuurkool 15 min.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Voeg de melk en 2 el olijfolie toe en roer alles tot een smeuijge puree.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel de zuurkool in een ingevette lage ovenschaal.  
Kruid de stukken zalm met zout en peper en leg ze op de zuurkool.  
Strijk de puree erover uit en strooi het paneermeel erover.  
Druppel er nog wat olijfolie over en laat de zuurkoolschotel in de oven in 25-30 min. goudbruin en gaar worden.

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

## Snelle tiramisu.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5-6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:**  
JolandasBakhuisje.be

### Ingrediënten

4 el amaretto  
250 g boudoir koekjes  
(lange vingers)  
- cacao poeder  
2 el cognac  
- koffie, sterke  
250 g mascarpone  
300 ml slagroom  
80 g suiker, poeder-

**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.

Maak eerst een kleine hoeveelheid zeer sterke koffie.

Meng hier evt. een scheutje (extra) amaretto en een scheutje (extra) cognac door.

Laat dit een beetje afkoelen.

Doe de amaretto, cognac, poedersuiker en mascarpone in een kom.

Mix dit alles rustig door elkaar.

Voeg nu langzaam de slagroom toe.

Mix verder tot het geheel lobbijg is (iets dikker dan yoghurt).

Neem de glazen en de koekjes erbij, zet cacao poeder klaar.

Breek de koekjes in 2 en sop ze in de koffie.

Leg 2 helften op de bodem van het glas en leg hierop een flinke lepel mascarpone beslag.

Strooi er een beetje cacao over.

Sop dan weer 2 helften koekjes in de koffie en leg deze er op.

Weer een beetje beslag en cacao poeder.

Ga zo verder tot het glas vol is.

Werk af met cacao en een half koekje.

## Snelle zomertrifle met vanillekwark.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**125 g aardbeien**  
**125 g frambozen**  
**450 g kwark, vanille-**  
**8 lange vingers**  
**2 el nougatinenootjes**  
**4 el saus, dessert,**  
**frambozen**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 278**  
**Eiwit: 8 g**  
**Koolhydraten: 47 g**  
**w/v suikers: 39 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 3 g**  
**Vezels: 2 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0 g**

### Bereiding.

Schenk de frambozensaus in 4 glazen.  
Breek de helft van de lange vingers in stukjes en leg ze op de frambozensaus.  
Schep de vanillekwark erop.  
Halveer de aardbeien en verdeel met de frambozen over de kwark.  
Bestrooi met de nootjes en steek in elk glas nog een lange vinger.

## Stoofpeertjes met yoghurtcrème.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kaneelstokje  
4 tf munt  
8 peertjes, stoof-, kleine  
¼ l room, slag-  
60 g suiker  
½ l wijn, rode  
1 l yoghurt

**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.

Maak een schone theedoek (zonder zeepresten) vochtig en hang deze in een vergiet.

Schenk de yoghurt erin en laat die ca. 24 uur uitlekken.

Schil de stoofpeertjes, maar laat de steeltjes eraan zitten.

Zet ze naast elkaar in een pan, schenk de wijn erbij en voeg het kaneelstokje toe.

Breng de wijn aan de kook en kook de peertjes in ca. 1 uur zachtjes gaar.

Laat de peertjes in de wijn afkoelen.

Klop de slagroom met de suiker bijna stijf en spatel de uitgelekte yoghurt erdoor.

Schep de yoghurtcrème in het midden van vier diepe borden, zet de peertjes erin en garneer met een toefje munt.



## Tiramisu I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carin Leenders-de Vries

### Ingrediënten

- cacao  
2 eiwitten,  
gepasteuriseerd  
1 dl koffie, espresso-,  
hete, sterke  
2 el koffielikeur  
4 lange vingers (12-14  
cm)  
250 g mascarpone  
1/8 l slagroom  
50 g suiker  
50 g suiker, poeder-

**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.

Los de suiker op in de hete koffie.  
Roer de likeur door de koffie.  
Leg de lange vingers naast elkaar.  
Bedruppel de lange vingers met het koffielikeurmengsel.  
Laat het mengsel 10 min. intrekken.  
Klop het eiwit met de poedersuiker heel licht en schuimig.  
Roer de mascarpone los.  
Klop de slagroom bijna stijf.  
Schep de mascarpone, slagroom en eiwit luchtig door elkaar.  
Leg in een grote schaal afwisselend laagjes lange vingers en wat mascarponemengsel.  
Eindig met een laagje mascarponemengsel.  
Laat het gerecht een paar uur in de koelkast opstijven.  
Bestrooi vlak voor het serveren de tiramisu royaal met cacao poeder.

## Trifle met aardbeien.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
4 pl cake  
4 el sinaasappellikeur of  
-siroop  
1/8 l slagroom  
1 el suiker  
1 dl vanillevla  
2 dl yoghurt

**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.

Maak de aardbeien schoon.  
Snijd de aardbeien in plakjes (houd 4 vruchten apart voor de garnering).  
Leg de plakjes cake in 4 schaaltes.  
Besprenkel de plakjes cake met de likeur of siroop.  
Klop de slagroom met de suiker stijf.  
Houd 4 el slagroom apart.  
Roer de yoghurt en de vla goed door elkaar.  
Roer de rest van de slagroom door de yoghurtvla.  
Schenk de yoghurtvla over de cake.  
Leg de plakjes aardbei op de yoghurtvla.  
Garneer de plakjes aardbei met de achtergehouden slagroom en hele aardbeien.

## Tropische kwark.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Wereld  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2001

### Ingrediënten

1 blk fruitmix, tropical,  
op lichte siroop (439 g)  
4 el nougatine  
500 g kwark  
6 el siroop, vruchten-,  
tropical

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 250  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 30 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng de kwark en de vruchtensiroop goed door elkaar.

Laat de fruitmix uitlekken.

Schenk de kwark in 4 coupes.

Verdeel het fruit over de coupes.

Garneer de coupes met de nougatine.

### Tip:

Wijnadvies - Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

## Tropische yoghurtshake.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Plus Magazine

### Ingrediënten

1 banaan, rijpe  
1 mango, rijpe  
1 sinaasappel, sap van  
1 l yoghurt

Bereidingstijd: 10 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.

Hak het mango- en bananenvruchtvlies fijn.  
Blend alle ingrediënten schuimig.  
Giet de shake in glazen  
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-  
appelschijf en parasolletje.

## Uiensoep met verse room.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

- amandelen, geschaafd  
50 g boter  
8 dl bouillon van een  
blokje  
½ el kerriepoeder  
- peper  
2 dl room, slag-  
4 uien, grote

**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.

Pel de uien.  
Snijd de uien in ringen.  
Smelt de boter.  
Leg de uienringen in de boter.  
Strooi er de kerriepoeder overheen.  
Fruit de uien tot ze goudgeel zijn.  
Schep de uien regelmatig om.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Giet er de bouillon bij.  
Kook de soep zachtjes 8-10 min.  
Klop de slagroom half stijf.  
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill  
aan.  
Schep de soep in ovenvaste soepkommen.  
Verdeel de room over de soep.  
Bestrooi de room met kerriepoeder.  
Laat deze in de oven iets kleuren.  
Strooi er wat geschaafde amandelen op..

## Vanillekwarkdessert.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Feestelijk eten**

---

### Ingrediënten

**4 chocolaatjes (bv. After-Eight)**  
**1 blk cocktailfruit òf vers fruit**  
**1 pt kwark, vanille-**  
**8 lange vingers**  
**- slagroom,**  
**stijfgeslagen**

---

**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.

**Breek de lange vingers in stukjes.**  
**Verdeel de lange vingers over 4 hoge glazen.**  
**Doe op de lange vingers wat vanillekwark.**  
**Schep fruit op de kwark.**  
**Schep vanillekwark op het fruit.**  
**Schep een toef slagroom op de kwark.**  
**Zet het toetje in de koelkast tot gebruik.**  
**Versier het toetje met een chocolaatje.**

## Vanillemousse met aardbeien.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4/6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Anou Nijs**

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
2 eiwitten  
250 ml slagroom  
100 g suiker  
1 vanillestokje

### Òf:

25 g pistachenootjes

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.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in kleine stukjes.  
Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom.  
Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap met een mesje de zaadjes eruit.  
Klop de slagroom samen met de suiker en de vanillezaadjes stijf.  
Spatel het geklopte eiwit voorzichtig door de slagroom, totdat je een luchtige mousse hebt.  
Verdeel de aardbeien over 4/6 glazen schaaltes.  
Schep de vanillemousse erop, dek af en zet weg in de koelkast.  
Laat minimaal een uurtje staan (max 2,5 uur).  
Mocht je de mousse langer van tevoren willen bereiden – verdeel deze dan nog niet over de aardbeien, maar doe dit pas vlak voor het serveren – bewaar de mousse tot gebruik in een afgedekte kom in de koelkast.  
Garneer de glaasjes met een aardbei en serveer.

### Òf:

Pel de pistachenootjes en verpulver de gepelde nootjes in een keukenmachine tot een kruim.  
Garneer de glaasjes met een beetje pistachekruim en serveer.



## Vlaflip II.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookschrift

### Ingrediënten

1 dl siroop, limonade-  
½ l vla, vanille-  
½ l yoghurt

### Om te garneren (evt.)

- noten, gehakte
- chocoladevlokken
- slagroom, opgeklopte

**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.

Schenk in 4 hoge glazen een bodempje limonadesiroop.  
Schenk koude vanillevla op de limonadesiroop.  
Schenk koude yoghurt op de vanillevla.  
Serveer de vlaflip koud.

### Tip:

Garneer de vlaflip eventueel met gehakte noten, chocoladevlokken, of opgeklopte slagroom.



## Vlaflip met fruit.



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

### Ingrediënten

(2 eitjes, Paas-, chocolade)  
250 gr fruit naar keuze  
10 mariebiscuits  
(- room, slag- (spuitbus))  
250 ml vla, vanille-  
250 ml yoghurt, Griekse

**Bereidingstijd:** 10 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 het fruit schoon.  
Verkruimel de mariebiscuits.  
Verdeel de helft van de biscuits over de bodem van de glazen.  
Schep hier 2 tl Griekse yoghurt overheen en smeer deze uit, zodat de koekjes helemaal zijn bedekt.  
Doe hetzelfde met 3-4 tl vanillavla.  
Eindig met een laagje fruit.  
Herhaal deze lagen nog een keer.

### Voor de Pasen:

Eindig met een toef slagroom.  
Leg hier een chocolade paaseitje op (zonder verpakking).

## Wasabi-slagroom voor de bbq.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta**

---

### Ingrediënten

1/2 el citroensap  
- peper  
3 1/2 dl room, slag-  
1/2 el wasabi  
- zout

---

**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.

Roer de wasabi los in het citroensap.  
Klop de slagroom voor 3/4 op.  
Vermeng beide en kruid goed met peper en zout.

### Tip:

Lekker op over gevogeltespiesjes.

## Watermelosalade met munt en yoghurt.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Porties:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vriendin.nl

### Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd  
- honing, schenk- (om erbij te serveren)  
½ meloen, water-, kleine  
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)  
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

### Bereiding.

Hol de watermeloen met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlies eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermeloen met de salade. Dek de watermeloen af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.

92

**Bereidingstijd:** 15-20 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

## Yoghurt met vruchten.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** 365 gerechten

### Ingrediënten

750 g aardbeien  
- cornflakes  
2 dl karnemelk  
2 kiwi's  
200 g room, slag-  
2½ dl sap, appel-  
- sap, citroen- (2 st)  
125 g suiker  
1 pk suiker, vanille-  
5 dl yoghurt

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2650  
**Energie kcal:** 630  
**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.

Meng de yoghurt, met de karnemelk, citroensap en appelsap.  
Breng het yoghurtmengsel op smaak met de suiker en vanillesuiker.  
Klop de slagroom stijf.  
Roer de slagroom door het yoghurtmengsel.  
Was de aardbeien.  
Maak de aardbeien schoon.  
Halveer de aardbeien.  
Schil de kiwi's  
Snijd de kiwi's in schijfjes.  
Meng de vruchten door het yoghurtmengsel.  
Zet het yoghurtmengsel koel weg.  
Serveer de yoghurt koel met wat cornflakes.

## Yoghurtflip met appel en/of peer.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 el amandelschaafsel  
1 appel, hand- (en/of peer)  
3 el jam, bosvruchten-  
½ tl kaneel, gemalen  
800 ml yoghurt, magere

**Bereidingstijd:** 10 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.

Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.  
Schud het schaafsel op een bord.  
Meng de handappel en/of peer geschild en in kleine blokjes met de kaneel en de bosvruchtenjam goed door elkaar.  
Schenk 400 ml yoghurt in 4 glazen of schaaltes.  
Scheep het fruitmengsel op de yoghurt.  
Schenk de rest van de yoghurt langzaam over het fruit.  
Bestrooi de glazen/schaaltjes met het amandelschaafsel.

## Yoghurtmarinade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

---

### Ingrediënten

**12 tn knoflook, fijn-  
gehakte**  
**2 tl muntblaadjes,  
gehakte**  
**4 el olie, olijf-  
- peper**  
**½ l yoghurt, dikke**  
**- zout**

---

**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.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

## Yoghurtpannenkoeken met fruit.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 zk bakpoeder  
200 g bloem  
2 eieren  
3 el honing  
4 el olie, zonnebloem-  
1 suiker, poeder-, om te  
bestrooien  
1 zk suiker, vanille-  
500 g yoghurt, halfvolle  
250 g zachtfruitmix

### Bereiding.

Meng in een kom de bloem met de vanillesuiker en bakpoeder.  
Voeg de yoghurt en eieren toe en klop met een garde of vork tot een glad beslag.  
Verhit steeds een beetje olie in een koekenpan en schep met een soeplepel 1-2 lepels beslag in de pan.  
Bak de pannenkoek in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.  
Laat de pannenkoek op een bord glijden en bak met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoeken.  
Leg de pannenkoeken op 4 borden.  
Verdeel er het fruit over (rol ze eventueel op).  
Besprenkel met de honing en bestrooi met een beetje poedersuiker.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 457  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 63 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Yoghurtparfait I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1½ dl eidooier  
2½ dl room, slag-  
125 g suiker  
1 dl water  
3 dl yoghurt, volle

- ijsblokjes  
- water

- fruit, vers  
- slagroom

**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.

Sla de slagroom half stijf en zet hem in de koelkast.

Breng het water en de suiker in steelpannetje al roerend aan de kook en laat het op een hoog vuur 2 min. doorkoken.

Klop intussen de eidooiers met een mixer los en voeg al kloppend beetje voor beetje de kokende suikerstroop toe tot de massa stevig en dik is.

Maak met ijsblokjes en water een ijsbad en laat de massa daarop kloppend afkoelen.

Roer de yoghurt erdoor en spatel er als laatste de half opgeslagen slagroom door.

Stort de parfait in een vorm, dek af met plasticfolie en laat in de diepvries ± 3 uur bevriezen.

Dompel de vorm in koud of lauw water en stort de parfait op een schaal.

Garneer de taart met het verse fruit en de slagroom.



## Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** C1000

---

### Ingrediënten

8 el crème fraîche  
4 Kaiserbroodjes (af te  
bakken)  
1 limoen  
- peper, versgemalen  
20 g rucola  
4 el zalmeitjes  
200g zalmfilet,  
gerookte, Noorse

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 8 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:**  
1240  
**Energie kcal:** 295  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.  
Rasp de groene schil van de limoen dun af.  
Pers de limoen uit.  
Klop de limoenrasp met het sap door de crème  
fraîche.  
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen  
op de verpakking af.  
Laat de broodjes iets afkoelen.  
Snijd de Kaiserbroodjes open.  
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.  
Lepel de crème fraîche over de zalm.  
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.  
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

## Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vacance Select

### Ingrediënten

2 avocado's, rijpe  
½ blk bouillon, groente-  
250 g bulgur  
1 bs koriander, blaadjes, grof gehakt  
- olie, olijf-  
- peper, chili-, uit de molen  
2,7 dl water  
600 g zalm  
- zout, zee-

### Voor de dressing:

1 tl honing  
1 limoen, geraspte schil (+ beetje sap)  
200 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Bring op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Bring op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

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

## Zomerpunch I.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**1 dl abrikozensinaas-  
appeldrank**  
**3 bl ijs, room-  
3 dl melk, volle**  
**4 perziken (uit blik)**

**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 ingrediënten in een hoge kom.  
Zet voorzichtig de staafmixer in de kom.  
Mix alles tot je een gladde milkshake hebt.  
Schenk de oranje-shake in een hoog glas.  
Zet er een leuk rietje in.

## Zomerse boerensmoothie met aardbeien.



**Menugang: Picknick-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4-6**

**Sterren: \*\*\*\***

**Bron: Jumbo 2016-7**

### Ingrediënten

**500 g aardbeien,  
schoongemaakt  
500 ml sinaasappelsap  
(of grapefruit-, mango-)  
350 ml yoghurt, boeren-  
, volle**

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: 28 mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 90**

**Eiwit: 3 g**

**Koolhydraten: 4 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 2 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.

Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.

Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.

Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

### Tip:

Snijd voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.

Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.

## Zondagse chocolademelk.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** WereldExpat.nl

### Ingrediënten

200 g chocolade, in stukjes  
1 l melk, volle  
(- suiker, naar smaak)

**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.

De kwaliteit van deze chocolademelk hangt af van de kwaliteit chocola die je gebruikt. Zelf vind ik 'm het lekkerst met extra pure of extra bittere chocola, met 70% cacao of meer. Ook krijg je de heerlijk-romige smaak alleen als je volle melk gebruikt.

Verwarm de melk in een steelpan met dikke bodem tot de melk bijna kookt.  
Haal de pan van het vuur.  
Doe de stukjes chocolade bij de melk.  
Klop de melk flink met een garde zodat de melk lekker luchtig wordt.  
Proef of de chocolademelk zoet genoeg is.  
Voeg eventueel 1 el suiker toe aan de chocolademelk.  
Roerde chocolademelk tot de suiker is gesmolten.  
Schenk de chocolademelk in mokken.

### Tips:

Een toefje lobbij geklopte slagroom erop, al dan niet met vanillesuiker erdoor, maakt het helemaal af.

### Variaties:

- Voeg tijdens het kloppen een beetje kaneel toe, of speculaaskruiden of wat cayennepeper.
- Vervang een deel van de suiker door vanillesuiker.
- Vervang de chocolade door witte chocolade.
- Uiteraard ook erg lekker met een scheutje rum òf een scheutje likeur door de chocolademelk.
- Serveer met schuimpjes (marshmallows) òf vers geklopte slagroom.

## Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: C1000**

---

### Ingrediënten

**12 el cruesli**  
**- kaneelpoeder**  
**4 dl vla, vanille-**  
**500 g yoghurt,**  
**vruchten-, zwarte kers**

---

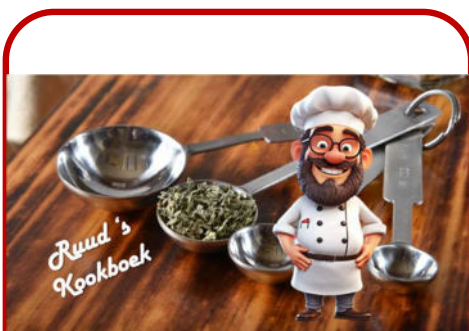
**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

**Verdeel de yoghurt over 4 schaaltes.**  
**Schenk de vla erop.**  
**Strooi de cruesli erover.**  
**Bestuif met kaneelpoeder naar smaak.**

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

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
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

