



*Ruud 's Kookboek*

***Dadelrecepten / v1.0***

## **Inhoudsopgave.**

Banaan-dadel muffins.....	3
Dadels met banaan. ....	4
Dadels met geitenkaas en spek. ....	5
Dadelsiroop. ....	6
Espressodate. ....	7
Gevulde stooferen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.....	8
IJscoupe met dadels, vijgen en gember.....	9
Italiaanse gebakjes met wijn en dadelcrème.....	10
Kokos-smoothie met dadel en fruit.....	12
Smoothie met dadel, koffie en cacao. ....	13
Gebruikte afkortingen.....	14

## Banaan-dadel muffins.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Aantal:** 12  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** WCRF.nl

### Ingrediënten

240 g bakmeel, zelfrijzend-  
1 tl bakpoeder  
3 bananen, rijpe, gepureerd  
60 g dadels, ontpitte, in stukjes gesneden  
1 ei  
175 ml melk, magere  
5 el olie, zonnebloem-  
120 g suiker, bruine

### Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.  
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.  
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.  
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.  
Laat ze afkoelen op een rooster.

3

**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

## Dadels met banaan.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### Ingrediënten

**5 bananen**  
**250 g dadels, zonder pit**  
**2½ 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.

Leg lagen van rondjes banaan en gehalveerde dadels in een kom.  
Giet er de room over en zet de kom vervolgens verschillende uren in de koelkast.

## Dadels met geitenkaas en spek.



**Menugang:** Hapje, snack  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Receptenplein.nl

### Ingrediënten

24 dadels  
(- honing)  
150 g kaas, geiten-  
24 pl ontbijtspek,  
gerookt (niet gerold)

**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 180°C.  
Snijd de dadels overlans open en haal indien nodig de pit eruit.  
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.  
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.  
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.  
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

### Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.  
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

## Dadelsiroop.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Slank & Gezond

### Ingrediënten

20 à 25 dadels, ontpit  
120 ml water (liefst  
geen kraantjeswater)

**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.

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.

Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.  
Houdbaarheid = 2 weken.

### Tip:

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?

Vervang deze dan door je eigen dadelsiroop.



## Espressodate.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: AD**

---

### Ingrediënten

**3 dadels, zachte**  
**- haverhout, handje**  
**175 ml melk, amandel-**  
**2 tl poeder, espresso-**

---

**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 alle ingrediënten in een blender.**  
**Mix tot een gladde smoothie.**

## Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

150 g camembertspread  
50 g dadels, ontpit  
1 el honing  
1 tl kaneel  
75 g pecannoten, fijn-  
gesneden  
50 g pompoen, in  
blokjes  
1 sinaasappel, schil van  
4 stoofperen  
40 g suiker, riet-  
4 tk tijm  
250 ml wijn, rode

### Bereiding.

Schil de stoofperen en kook ze 1½ uur in rode wijn met kaneel, rietsuiker en sinaasappelschil. Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de pompoenblokjes in kleine dobbelsteentjes van een ½ cm. Snijd de dadels in plakjes. Halveer de stoofperen en schep de klokhuizen er voorzichtig uit met een lepel. Leg de gehalveerde stoofperen in een ovenschaaltje en verdeel de camembertspread over de stoofperen. Vul de stoofperen verder met de blokjes pompoen, plakjes dadel en fijngesneden pecannoten. Maak de peertjes af met honing en tijm. Rooster de stoofperen 20 min. in de voorverwarmde oven.

### Tip:

U kunt uiteraard ook kant-en-klare stoofperen gebruiken voor dit recept.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: 90 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



## IJscoupe met dadels, vijgen en gember.



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

### Ingrediënten

100 g dadels  
6 gemberbolletjes op siroop  
3 el gembernat  
½ l ijs, walnoten-  
½ l ijs, rum-rozijnen-  
1 tl kaneel  
45 g noten, pecan-, gepelde  
1/8 l room, slag-  
1 el suiker, vanille-  
6 vijgen, verse

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 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.

Ontpit de dadels en snijd ze in reepjes snijden.  
Snijd de vijgen in stukjes.  
Snijd de gemberbolletjes ook in reepjes.  
Vul hoge glazen op voet afwisselend met bolletjes walnoten- en rum-rozijnenijs, dadels, vijgen en gember.  
Verdeel het gembernat over de glazen.  
Klop de slagroom met de suiker en de kaneel stijf.  
Hak de noten grof.  
Spuit in elk glas een toef room en garneer die met de gehakte noten.

## Italiaanse gebakjes met wijn en dadelcrème.



**Menugang:** Gebak, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

200 g amandelschaafsel  
175 g bloem  
140 g boter, uit de koelkast  
5 dadels, verse, geschild, ontpit en fijngesneden  
12 dadels, verse, geschild, ontpit en gehalveerd  
1 ei, middelgroot, geklopt  
2 el gelatinepoeder  
2 el honing  
400 ml room  
175 g suiker  
2 el suiker, kristal-, fijne  
100 ml wijn, witte  
1 snf zout

### Bereiding.

Zeef de bloem met zout in een kom.  
Voeg 100 g boter, 85 g suiker en het geklopte ei toe.  
Kneed de ingrediënten samen tot een soepel deeg.  
Dek de kom af en zet hem 2 uur in de koelkast.  
Rol het deeg dun uit op een licht met bloem bestrooid oppervlak.  
Snijd er 12 rondjes met een doorsnee van 10 cm uit.  
Leg de rondjes op vetvrije bakblikken of op bakpapier.  
Doe de overgebleven boter, de resterende suiker en de honing in een pan en verhit dit geleidelijk, totdat de suiker begint te karameliseren.  
Roer er de 125 ml room door en laat het geheel al roerend zachtjes koken, totdat het mengsel dik wordt.  
Voeg de amandelen en fijngesneden dadels toe en zet het geheel apart om af te koelen.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schep, eenmaal afgekoeld, hoopjes van het mengsel op de deeggrondjes.  
Bak de deeggrondjes 20 min. in de voorverwarmde oven totdat het deeg goudbruin ziet.  
Laat de deeggrondjes dan 2-3 min. afkoelen op het bakpapier.  
Laat ze daarna verder afkoelen op een rooster.  
Maak in de tussentijd de saus.  
Strooi de gelatinepoeder en 45 ml water in een kommetje en laat deze een paar minuten weken.  
Giet de wijn in een pan, voeg de gelatine toe en verhit de wijn al roerend totdat de gelatine is opgelost.  
Laat dan de pan in een kom met koud water afkoelen.  
Klop de resterende room samen met de fijne kristalsuiker stijf.  
Voeg het wijnmengsel toe.  
Zet het op een koele plek om stijf te laten worden.  
Spuut, als het wijnmengsel dik begint te worden, dit met een spuit op de gebakken en afgekoelde deegpasteitjes.  
Leg voor het uitserveren bovenop ieder koekje een halve dadel.

### Tips:

- Serveer de gebakjes met een verse gemengde fruitsalade.
- Vervang de witte wijn eens door rosé.

**Vorb.tijd: 45 min., plus  
tijd om af te koelen en  
stijf te worden**  
**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**

---

## Kokos-smoothie met dadel en fruit.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** HealthFoods.nl

### Ingrediënten

150 g bessen, blauwe  
4 dadels  
- ijs, crushed  
4 el olie, kokos-  
400 ml yoghurt of 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.

Was de bessen, ontkroon de aardbeien en ontpit de dadels.  
Pureer de yoghurt/melk met de dadels en de aardbeien, de kokosolie en de bessen in een foodprocessor of met een staafmixer.  
Maal op het laatst het gecrushte ijs even mee.  
Serveer de smoothie in hoge glazen.

## Smoothie met dadel, koffie en cacao.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande 2020-03**

---

### Ingrediënten

**200 ml amandeldrink, ongezoet**  
**1 banaan**  
**½ el cacao poeder**  
**50 g dadels, zonder pit**  
**3 el espresso, afgekoeld**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 285**  
**Eiwit: 4 g**  
**Koolhydraten: 61 g**  
**w/v suikers: 54 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 1 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 1 g**  
**Vezels: 6 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0 g**

---

### Bereiding.

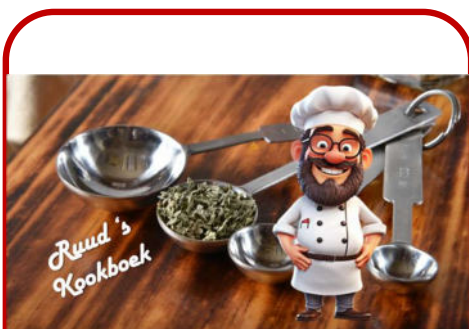
Doe de banaan, de dadels, het cacao poeder, de amandeldrink en de espresso in de smoothie-maker.

Pureer in 30 sec. tot een gladde smoothie.

### Tip:

Pureer voor een iced coffee-versie 4 ijsblokjes mee.

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje





v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24