



Ruud 's Kookboek

Wafelrecepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Belgische wafels met aardbei.	3
Dekselse wafels.	5
Eiwitrijke havermout wafels.	6
Lackmans - lacquemants.	7
Pindakaas-banaan wafels.	9
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.	10
Gebruikte afkortingen.	11

Belgische wafels met aardbei.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Florum.nl

Ingrediënten

Voor de Brusselse wafel:

250 g bloem, zelfrijzend
250 g boter
8 eidooiers
8 eiwitten
½ l room, zoete room
(of verse melk)
1 tl suiker
- vanille, poedervorm
1 snf zout

Voor de Gaufre de Liège:

250 g bakmeel, zelfrijzend
100 g boter
1 ei
4 el melk
1 el olie
40 g suiker
100 g suiker, kandij-,
bruine
8 g suiker, vanille-
- wafelijzer

Bereiding.

De Belgische wafel is een bekend gerecht en bijna door iedereen over de hele wereld geliefd. De wafels verschillen per streek want er zijn namelijk twee soorten wafels. De Brusselse wafel en de Luikse wafel. De Brusselse wafel ziet er groot en vierkant uit en eten we met slagroom of een beetje poedersuiker. De Luikse wafel ook wel de Gaufre de Liège genoemd is wat groter en ovaal maar ook iets zwaarder dan de Brusselse wafel. De Luikse wafel komt echt uit Luik en wordt vaak belegd met aardbeien, ijs, Nutella, banaan, aardbeien of slagroom.

Bereiding Brusselse wafel.

Doe de suiker, de bloem, de vanille, het zout en de eidooiers in een grote kom.
Meng alles goed door elkaar.
Doe het wafelijzer in het stopcontact en vet het wafelijzer in met boter.
Neem daarna een kom en klop de eiwitten met een garde totdat deze stijf is.
Neem daarna een pan en doe de zoete room of de melk erin.
Voeg er hierna de boter aan toe.
Verwarm de room/melk tot de boter gesmolten is.
Doe de gesmolten boter in een grote kom.
Voeg hier het het suiker-bloemen-eidooiermengsel aan toe.
Voeg hier daarna ook de geklopte eiwitten aan toe.
Mix het allemaal goed door elkaar (het beslag moet een beetje vloeibaar zijn).
Giet het beslag daarna in het wafelijzer en bak de wafels bruin.
Serveer de Brusselse wafels bij voorkeur met een beetje poedersuiker of suiker.

Bereiding Gaufre de Liège.

Neem een kom en roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout door elkaar.
Meng het ei en de melk erdoorheen.
Neem daarna een tweede kom en zeef het bakmeel erboven.
Voeg daarna het botermengsel toe en doe de kandij-suiker erbij.
Kneed het daarna tot een deeg en vorm kleine balletjes.
Vet in de tussentijd het wafelijzer in en verwarm het.
Leg, als het wafelijzer op een goede temperatuur is, een deegballetje en leg het op het wafelijzer en doe deze dicht.
Bak de Luikse wafels in ca. 1 min. bruin.
Doe dit totdat het deeg op is.



Tip:

Beleg de wafels met aardbeien en/of een flinke toef slagroom.

4

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

Dekselse wafels.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Ilona

Ingrediënten

8 el ananassjam
1 bl ananasschijven op sap
50 g boter of margarine
1 ei
150 g meel, bak-, zelfrijzend
2 dl melk
- room, slag-
3 el suiker, basterd-, witte
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en snijd de schijven in kleine stukjes (het sap heb je niet meer nodig). Doe de jam in een pannetje en schep de ananas erdoor.

Smelt de boter in een ander pannetje (de boter hoeft alleen maar te smelten, bruin worden mag niet).

Doe het bakmeel, de basterdsuiker, de vanillesuiker en 'n mespunt zout (zo weinig als op de punt van een mes past) in een beslagkom.

Breek het ei erboven en doe de gesmolten boter erbij.

Klop dit alles met de mixer tot een glad mengsel.

Schenk dan beetje bij beetje de melk erbij.

Blijf kloppen tot het een glad beslag wordt.

Laat het wafelijzer heet worden op de één na hoogste stand.

Schep met een juslepel een laagje beslag in de vorm zodat alle ruitjes net vol zijn.

Sluit het wafelijzer en bakken maar (in 4 min. zijn je wafels gaar en bruin).

Haal de wafels met een vork uit het ijzer en laat ze op een rooster afkoelen.

Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Maak de ananassaus warm.

Neem een wafel op een bord en schep er saus over.

Garneer de wafels met een toef (of meer) slagroom.

Zo zijn de wafels om te smullen.

Eiwitrijke havermout wafels.



Menugang: Lunch-,
ontbijt-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: EefjesFinest.com

Ingrediënten

4 snf bakpoeder
- bakspray
4 eieren
40 g eiwitpoeder,
vanille-
4 eiwitten
140 g havermout, fijne
4 snf kaneel
4 sch melk
4 snf zout

- wafelijzer

Optioneel voor de toppings:

- fruit
- jam, bosbessen-
- plakjes banaan met
pindakaas
- yoghurt met granola

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.

Voeg alle ingrediënten bij elkaar en meng ze goed door elkaar.

Spray bij iedere wafel het wafelijzer in met de bakspray.

Bak van het beslag 8 wafels (2-3 min.; als de wafels lichtbruin zijn, zijn de wafels klaar!

Leg ze op 4 borden en serveer ze met een topping (naar ieders zin).

Tips:

- Maak de havermout fijn met een keuken-machine.
- Je kunt de havermout ook vervangen door een andere meelsoort zoals amandel, spelt, of boekweit.

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

Lackmans - lacquemants.



Menugang: Gebak,
snack, nagerecht
Keuken: Belgische,
Antwerpse
Stuks: ca. 30
Sterren: ***
Bron: Creatiek-koken.be

Ingrediënten

Voor de wafeltjes:

600 g bloem
200 g boter, zachte
1 eigeel
12½ g gist, droge
250 ml melk,
lauwwarme
100 g stroop, kandij-
50 g suiker
1 snf zout

Voor de stroop:

7 g cacao
1 el kaneelpoeder
150 g stroop, kandij-
300 g suiker, basterd-,
donkere
750 g suiker, basterd-,
lichte

Bereiding.

De stroop:

Laat alle opgesomde ingrediënten inkoken tot stroop.

Laat de stroop afkoelen.

De wafeltjes:

Zeef de bloem.

Meng de bloem met de gist en de suiker.

Voeg er de boter, de stroop, het eigeel en de melk bij.

Meng er als laatste een snufje zout doorheen.

Kneed het tot een deegbal en laat die afgedekt met een zuivere handdoek een uurtje rijzen op kamertemperatuur (in een tochtvrije omgeving).

Snijd er nu stukken af van ca. 40-50 g.

Rol die uit tot ovale galetten van 10 op 20 cm.

Bak de galetten in 30 sec. in een wafelijzer met zeer fijn ruitpatroon.

Snijd ze, als ze uit het wafelijzer komen (ze staan een beetje bol) meteen in de dikte middendoor en besmeer ze rijkelijk met stroop.

Tip:

Je kunt de beide helften ook gewoon door de stroop halen en ze terug op mekaar kleven. Maar dan wordt het netjes eten ervan een niet zo eenvoudige klus.

Ingrediënten (vervolg)

750 ml water
3 el water, oranje-
bloesem-

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

Pindakaas-banaan wafels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeNotenshop.nl

Ingrediënten

50 g banaan
50 g chocoladedruppels,
puur
7,5 g olie, kokos-
2 el pindakaas
2 rijstwafels, volkoren

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 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.

Bekleed een bord met huishoudfolie.

Leg de rijstwafels op het bord.

Smelt de chocolade samen met de kokosolie in de magnetron of volgens de au-bain-marie methode.

Snijd de banaan in dunne plakjes.

Besmeer de rijstwafels met pindakaas en leg daarop de banaan plakjes.

Maak het af door de chocolade erover te verdelen.

Zet het bord zo'n 30-60 min. in de koelkast (totdat de chocolade hard geworden is). Snijd daarna de wafels door de helft (dan heb je 4 porties).

Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.



Menugang: Lunch-, na-,
ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray
- wafelijzer

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de
banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de
hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij
beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen
en honing.

10

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	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
krr	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	Staaftje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

12



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

13

Compressed by

