



Ruud 's Kookboek

Besrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.	3
Chocolate velvet cake met blauwe bessen en munt.	4
Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.	6
Volkoren pancakes met banaan.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.



Menugang: Brunch-,
lunchgerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Jumbo, Leuke recepten

Ingrediënten:

1 tl bakpoeder
2 bananen
150 g bessen, blauwe
3 eieren
125 g havermout
1 el honing
1 tl kaneel
2 el olie, zonnebloem-
150 g yoghurt, Griekse,
10% vet

1 keukenmachine met
garde
12 muffinpapiertjes
1 muffinvorm met 12
holtes

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Doe de bananen, de eieren, de kaneel en het bakpoeder in de keukenmachine en klop het luchtig en dik.

Spatel er de havermout, de honing en de olie door.

Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm en verdeel er het beslag over.

Verdeel 100 g van de blauwe bessen over het beslag.

Laat de muffins in ca. 20 min. gaar worden in de oven.

Laat ze afkoelen en garneer ze met de yoghurt en de rest van de bessen.

3

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 117

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 13 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chocolate velvet cake met blauwe bessen en munt.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ****
Bron: Lidl

Ingrediënten

150 g bessen, blauwe
150 g boter, room-
- boter, room-, om in te vetten
1 pak cakemix, fijn
100 g chocolade, pure (74% cacao)
4 eieren
5 eiwitten
2 tk munt
165 g suiker, kristal-
160 g suiker, poeder-
2 zk suiker, vanille-
1 snf zout

- bakpapier
- brander
- mixer
- springvorm (Ø 20 cm)
- spuitzak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Vet de randen van de springvorm in met boter en bekleed de bodem met bakpapier.
Smelt de boter en chocolade 'au bain-marie' en roer het goed door.
Als alles net niet gesmolten is, haalt u de kom van de pan.
Roer verder tot een egaal mengsel.
Het mengsel mag niet heet zijn.
Klop intussen de eieren met een mixer schuimig in 5 min.
Schenk het chocolademengsel er al mixend geleidelijk bij (op een lage stand).
Voeg vervolgens de cakemix toe en mix nog 3 min. op de hoogste stand.
Schenk het beslag in de springvorm en bak de cake in 60-70 min. af.
De cake is goed als er een satéprikker schoon uit komt.
Laat de cake helemaal afkoelen in de vorm.
Begin aan het einde van de wachttijd met de bereiding van het eiwitschuim.
Doe de eiwitten samen met het zout in een vetvrije kom.
Mix dit 2 min. op de hoogste stand.
Voeg nu langzaam de kristalsuiker en de vanillesuiker toe.
Mix dit ca. 5 min. tot er een stevig en glanzend schuim ontstaat.
Spatel de poedersuiker er voorzichtig door en schep het schuim in een spuitzak.
Legde spuitzak apart.
Haal de cake uit de vorm.
Snijd de cake horizontaal in 3 gelijke plakken.
Knip 3 cm van de onderkant van de spuitzak af.
Spuit op de onderste laag ¼ van het schuim.
Doe dit in een spiraal vorm, van binnen naar buiten.
Verdeel hier 1/3 deel blauwe bessen op en leg er een plak cake op.
Spuit hier weer ¼ van het schuim op.
Verdeel er 1/3 deel bessen op en leg er een plak cake op.
Spuit de rest van het schuim op de bovenkant.
Maak met een lepel mooie pieken in het schuim op de bovenkant.
Brand met de brander het eiwitschuim rondom licht bruin.
Versier de taart met de rest van de bessen en de munt.

Tip:

Geen brander? Gebruik dan de grillfunctie van de oven.

Bereidingstijd: 115 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

Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lassie

Ingrediënten

50 g bakmeel zelfrijzend
75 g bessen, blauwe
- munt
1 ei
6 el kwark, magere
50 g Lassie Haverrijst
2 el olie, zonnebloem-
½ zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de haverrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de rijst goed uitlekken en iets afkoelen.

Klop intussen een glad beslag van het ei, 4 el kwark, het bakmeel en de vanillesuiker. Schep er de haverrijst door.

Verhit in een koekenpan de olie.

Schep bergjes beslag in de pan.

Verdeel wat blauwe bessen over het beslag en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

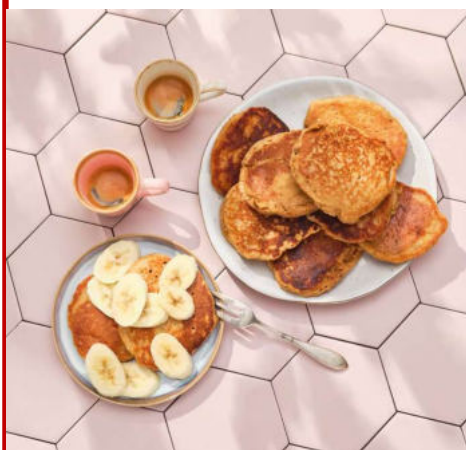
Leg de pannenkoekjes op een bord.

Garneer met de rest van de kwark, blauwe bessen en evt. munt.

Tips:

- Extra eiwitten toevoegen? Voeg een scoop van je favoriete proteïne poeder toe aan het beslag.
- Lekker met een straaltje honing.
- Verkruimel 2 plakjes gebakken kalkoenbacon boven de pannenkoekjes voor een hartig accent.

Volkoren pancakes met banaan.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
1½ tl bakpoeder
1 ei
150 g havermout,
volkoren
1 tl kaneel, gemalen
200 ml melk, halfvolle
2 el olie, zonnebloem-
2 el pindakaas, naturel,
100%

Bereiding.

Doe de havermout met 2 bananen, het ei, de melk, de pindakaas, de kaneel en het bakpoeder in de blender en mix het tot een glad mengsel.

Laat het 10 min. rusten.

Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur.

Schep 4 hoopjes beslag in de pan voor 4 pancakes.

Bak de pancakes 4 min. (keer ze na 2 ½ min.).

Haal ze uit de pan, leg ze op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak zo nog 8 pancakes.

Snijdt ondertussen de overige banaan in dunne plakken.

Verdeel de pancakes over de borden en verdeel de plakken banaan erover.

Tip:

Ook lekker met ontdooide diepvries blauwe bessen of aardbeien. Verdeel die dan net als de banaan voor het serveren over de pancakes.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 400

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: 18 g

Natrium: 200 mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

