



Aardbeirecepten III v0.8

Inhoudsopgave.

Aardbei-bavarois spiegeltaart.....	3
Aardbei-mascarponetrifle.	4
Aardbeien en meloenbolletjes in honing-citroensaus en cantuccini.	5
Hangop met aardbeien.	6
Paasbrood met aardbeien en pasha.....	7
Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.....	8
Volkoren pancakes met banaan.	9
Volle yoghurt met aardbeien en muesli.	10
Gebruikte afkortingen.....	11

Aardbei-bavarois spiegeltaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Loesanne's
taarthoek

Ingrediënten

600 g aardbeien
- acetaatfolie
1 pt bavaroispoeder,
neutraal
4 gelatineblaadjes
200 g Taartbodem en
Koekjesmix
500 ml room, slag-
50 g suiker

- springvorm (ø24 cm)

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 170°C.
Maak het deeg klaar volgens de beschrijving
(Taartbodem en Koekjesmix; gebruik 200 g mix, 75 g
boter, en ½ ei.)
Vet de springvorm in.
Rol het deeg uit tot ca. 5 mm dikte, en vul de vorm.
Bak de bodem op 170°C in 20 min. gaar.
Laat de bodem afkoelen.
Omtrek de bodem met de acetaatfolie en zet de
springvorm er weer om.
Halveer de aardbeien en zet deze rondom, rechtop
tegen het acetaatfolie aan.
Bedek de bodem ook met aardbei.
Maak de bavarois klaar volgens beschrijving, en vul
de vorm met de bavarois.
Laat de taart in de koelkast opstijven.
Laat 4 blaadjes gelatine 15 min. weken in koud
water.
Maak 300 g aardbeien schoon en pureer deze met de
staafmixer, voeg hier ook de suiker bij.
Knijp de gelatineblaadjes uit en verhit deze in een
pan met 5 el koud water (laat de gelatine oplossen
maar niet koken).
Haal de pan van het vuur en laat de gelatine afkoelen
naar kamertemperatuur.
Voeg de gelatine bij de gepureerde aardbeien en roer
dit goed door (doe dit niet te hard want dan krijg je
luchtbellen).
Giet het aardbeimengsel over de bavarois en laat het
opstijven in de koelkast.
Decoreer de taart d.m.v. een aantal aardbeien of
muntblaadjes.

Aardbei-mascarponetrifle.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-12, Carta

Ingrediënten

500 g aardbeien
100 g Cantuccini koekjes
2 el Cointreau
4 el jam, aardbeien-
100 g lange vingers
250 ml mascarpone
250 ml room, slag-
50 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, uit strooibus

- lage schaal van 24x24

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: 65 mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom met de suiker in een kom stijf.
Meng de mascarpone door de slagroom.
Roer de aardbeienjam los en schep het door het roommengsel (niet gladroeren).
Was de aardbeien en maak ze schoon.
Snijd de helft van de aardbeien in plakjes en halveer de andere helft.
Leg de lange vingers op de bodem van de schaal en besprenkel ze licht met de sinaasappellikeur.
Verdeel 1/3 van het roommengsel over de lange vingers.
Verdeel de aardbeiplakjes erover en de helft van het achtergebleven roommengsel.
Hak de Cantuccini koekjes grof en strooi het kruim erover.
Verdeel de rest van het roommengsel over de Cantuccini.
Garneer het met halve aardbeien en bestrooi het met poedersuiker.
Zet de schaal tot gebruik in de koelkast.

Tip:

Dit gerecht kan ca. 1 dag van tevoren bereid worden.
Bewaar het in de koelkast tot gebruik.

Aardbeien en meloenbolletjes in honing-citroensaus en cantuccini.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Foodconsult,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 zk cantuccini
1 citroen, grote
- honing
1 l ijs, room-
1 meloen, rijpe
½ l room, slag-
4 zk suiker, 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.

Maak de aardbeien schoon en halveer de grote exemplaren.

Schep met een meloenbolletjeslepel bolletjes uit de meloen, doe die in een schaal en voeg de aardbeien toe.

Zoet het fruit met 2 zakjes vanillesuiker.

Pers de citroen uit en voeg de honing aan het sap toe.

Meng dit tot het geheel mooi vloeibaar is; voeg zo nodig honing toe tot een zuurzoete saus is ontstaan.

Schenk de saus over het fruit, meng alles goed en zet de schaal ± 2 uur in de koelkast.

Klop de slagroom met 2 zakjes vanillesuiker en 1 flinke lepel honing stijf.

Leg op ieder bord een plak of bolletje ijs en schep er het fruit met voldoende saus omheen.

Schep de slagroom op het ijs.

Geef de cantuccini er apart bij.

Info:

Cantuccini zijn Italiaanse amandelkoekjes.



Cantuccini

Hangop met aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LekkerSimpel.com

Ingrediënten

250 g aardbeien
250 ml hangop
3 el jam, aardbeien-
250 ml room, slag-
(- saus, aardbeien-)
1 zk suiker, vanille- (of
2 tl suiker)
1 tl vanille-extract

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 aardbeien in stukjes.
Klop de slagroom op met de suiker.
Scheep, als de slagroom stijf is, de hangop door de
slagroom net zoals de aardbeienjam en vanille
extract.
Scheep een 2-3 lepels van het hangopmengsel in een
glas.
Doe vervolgens wat stukjes aardbei in het glas.
Scheep er daarna weer 2-3 schepjes hangopmengsel
op.
Eindig met wat aardbeien.
Doe evt. nog wat aardbeiensaus bovenop het toetje.

Paasbrood met aardbeien en pasha.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brood.net

Ingrediënten

250 g aardbeien
50 g boter, room-,
zachte
10 sn brood, paas-
2 el crème fraîche
225 g kwark, magere
3 pk suiker, vanille
100 g suiker, basterd-,
witte

Bereiding.

Laat de kwark 24 uur uitlekken in een zeef met kaasdoek.

Meng de kwark met de roomboter, de vanillesuiker, de basterdsuiker en de crème fraîche.

Was en halveer de aardbeien.

Bestrijk sneetjes paasbrood royaal met de pasha en garneer ze met aardbeien.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 24 ur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 259

Eiwit: 6,2 g

Koolhydraten: 43 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3,6 g

Vezels: 2,7 g

Groente: - g

Zout: - g

Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 avocado
2 el azijn, balsamico-
100 g feta
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
75 g pistache noten-
melange, ongezoeten
100 g spinazie, (baby-)
- zout

Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.

Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.

Breng evt. op smaak met peper en zout.

8

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 395

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 35 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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

Volle yoghurt met aardbeien en muesli.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: HelloFresh.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
120 g muesli
1000 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1293
Energie kcal: 309
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 24,7 g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6,1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verdeel de volle yoghurt over 4 ontbijtkommen.
Snijd de aardbeien in kwarten en verdeel de
aardbeien en de muesli over de yoghurt.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	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
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)

