



Dadelrecepten / v1.1

Inhoudsopgave.

Banaan-dadel muffins.....	3
Dadels met banaan.	4
Dadels met geitenkaas en spek.	5
Dadels- en vijgensorbet.....	6
Dadelsiroop.	7
Espressodate.	8
Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.....	9
IJscoupe met dadels, vijgen en gember.....	10
Italiaanse gebakjes met wijn en dadelcrème.....	11
Kokos-smoothie met dadel en fruit.....	13
Smoothie met dadel, koffie en cacao.	14
Gebruikte afkortingen.....	15

Banaan-dadel muffins.



Menugang: Tussen-
doortje
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 overlangs 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 ovensafe 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.

Dadels- en vijgensorbet.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

55 g amandelrasp,
geroosterde
115 g chocola, pure, in
stukken gebroken
12 dadels, verse,
geschild, ontpit en
gehalveerd
3 eiwitten
45 ml honing(3 el)
55 g noten, gemengde,
gehakte
250 ml room, slag-
55 g suiker, kristal-,
fijne
3 vijgen, verse,
gehalveerd
115 g vruchten,
gekonfijte, gemengde
fijngesneden
100 ml water, rozen-

Bereiding.

Doe het rozenwater in een pan en voeg de suiker toe.
Verhit dit langzaam tot dat alle suiker is oplost.
Breng het aan de kook en laat het zachtjes koken totdat het mengsel een dikke siroop vormt.

Roer de honing erdoor en haal vervolgens de pan van het vuur.

Klop het eiwit stijf in een kom.

Hang de kom in een pan met zacht kokend water (au bain marie) en voeg langzaam de hete siroop toe aan het eiwit (blijf voortdurend kloppen, zodat het mengsel stijf wordt).

Doe het geroosterde amandelschaafsel en de gekonfijte vruchtjes erbij.

Klop de slagroom stijf in een aparte kom en schep het vervolgens door het eiwitmengsel. Schep het mengsel in een rechthoekige vorm en vries het in, totdat het stevig is.

Dompel de vorm heel even in een kom heet water en keer hem om op een plank.

Snijd het nagerecht in plakken en daarna in repen en leg deze repen weer in de vriezer totdat ze goed stevig zijn.

Smelt de chocola au bain marie.

Voeg de fijngesneden noten toe en dompel iedere sorbetreep in het gesmolten chocolademengsel.

Versier het gerecht met verse dadels en vijgen en dien het vervolgens op.

Tips:

- Serveer er dunne wafels bij.
- Vervang de dadels en vijgen eens door ander vers fruit, zoals gemengde bessen of ananas.
- Vervang de honing eens door ahornsiroop.

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachtijd: tijd om in te vriezen
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

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
- havermout, 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.
Spuut 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.
Scheep, 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 cacaopoeder
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.

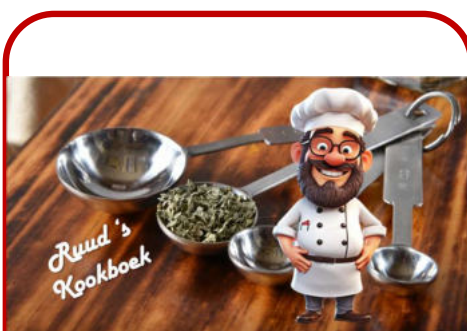
Doe de banaan, de dadels, het cacaopoeder, de amandeldrink en de espresso in de smoothie-maker.

Pureer in 30 sec. tot een gladde smoothie.

Tip:

Pureer voor een iced coffee-versie 4 ijsblokjes mee.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

15



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

16

