



Ruud 's Kookboek

Fruitwaterrecepten / v0.7

Inhoudsopgave.

Met ananas, mango en druif.	3
Met granaatappelpitjes en citroen.	4
Met komkommer, citroen en munt.	5
Met komkommer en rozenwater.	6
Met komkommer en watermeloen.	7
Met rode peper en komkommer.	8
Watermeloen limonade.	9
Gebruikte afkortingen.	10

Met ananas, mango en druif.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-
, bruisend
90 g salade, fruit-, verse
(met ananas, mango en
druif)

Bereidingstijd: 5 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 de fruitsalade met de ijsblokjes in een glas.
Schenk er het mineraalwater bij.

Met granaatappelpitjes en citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 pl citroen
1 el granaatappelpitjes
- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-
, bruisend (citroen-
smaak)

Bereidingstijd: 5 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 de citroen met de ijsblokjes en de granaatappelpitjes in een glas. Schenk er het mineraalwater (citroensmaak) bij.

Met komkommer, citroen en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

1 citroen
½ komkommer
10 bl munt
1½ l water

Bereidingstijd: 10 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 en snijd de citroen in schijfjes.
Snijd de komkommer in schijfjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de schijfjes citroen en de blaadjes munt.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Met komkommer en rozenwater.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

½ komkommer
3-4 drp rozenwater
1½ l water

Bereidingstijd: 10 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 komkommer in schijfjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan.
Voeg een paar druppels rozenwater toe.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de Koelkast.

Met komkommer en watermeloen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

½ komkommer
1½ l water
1/6 watermeloen

Bereidingstijd: 10 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 komkommer in schijfjes.
Snijd de watermeloen in stukjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de stukjes watermeloen.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Met rode peper en komkommer.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

- ijsblokjes
½ komkommer, snoep-
½ peper, rode
200 ml water

Bereidingstijd: 5 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.

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de snoepkomkommer.

Halveer de rode peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Doe de ijsblokjes, de komkommerlinten en de rode peper in een glas.

Schenk het water erop.

Watermeloen limonade.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 kan
Sterren: ***
Bron: Nierstichting,
Lekker eten met Linda

Ingrediënten

- ijsblokjes
2 limoenen
250 g meloen, water-
(zonder pit en gekoeld)
1 tk munt
700 ml water, koud

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.

Verwijder de schil van de watermeloen en snijd hem in stukjes.

Rol de limoenen met je vlakke hand over het aanrechtblad (dit zorgt ervoor dat het sap beter los komt).

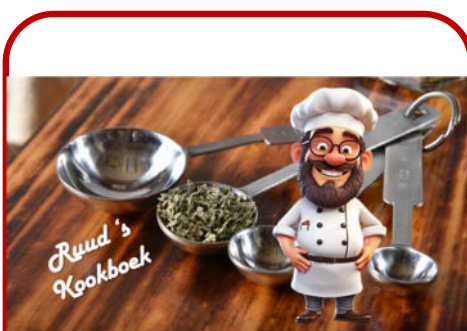
Pers ze vervolgens uit.

Mix de watermeloen in de blender tot een egale massa.

Voeg het limoensap en het water toe en mix het nogmaals kort met de blender.

Zet de watermeloen limonade het liefst een uurtje in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer de limonade evt. met munt en ijsklontjes.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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

10



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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