



Ruud 's Kookboek

Paasrecepten / v9.2

Inhoudsopgave.

Advocaat koffie punch.	4
Advocaat met schuimmuts.....	5
Advokaat uit de Kempen.....	6
Affogato.....	7
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.	8
Ananascarpaccio.....	9
Ananassalade.	10
Asperge-truffelsalade met beenham en ei.	11
Bailey's iced coffee.	12
Bananenscones met hagelslag.....	13
Biersoep met melk.....	14
Broodje rosbief met tuinerwtenspread.	15
Cappuccino met Knijpertjes.	16
Chocobar met zeezout en karamel.....	17
Chocolade dalgota latte met pure chocolade.	18
Chocolademousse met eiwit.	19
Chocoladetruffels.....	20
Chocoladetruffels met Licor 43.	21
Chocolate chip frappe.	22
Ciabattabrood met ei en ham.....	23
Cinnamon rolls (airfryer).....	24
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.	25
Croissants met wilde zalm en asperges.	26
Croque monsieur met bosui.	27
Egg nog.	29
Egg nog met honing en cognac.	30
Ei-ham-kaas-stokbrood.	31
Ei in bladerdeeg met verse kruiden.	32
Ei met spiesjes.....	33
Ei met vinaigrette.	34
Ei met zalm.....	35
Ei-sandwich.	36
Eieren in zure room.	37
Eierlikeur.	38
Eisoep.....	39
Feestelijke Paaskoffie.....	40
Forelmousse in een glaasje.	41
Gevulde eieren met bieslook en mosterd.....	42
Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.....	43
Goedgevulde shakshuka met kikkererwten.	44
Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoek-bodem.	45
IJskoffie espresso con gelato.	46
IJskoffie met mandarijntjes.....	47
Kaiserschmarrn met karamel-rumsaus.	48
Kalkoenrolletjes met sperziebonen.....	49
Kip in cola.....	50
Kipcocktail I.	51
Kipcocktail II.	52
Kipcocktail III.	53
Kipcocktail met grapefruit.	54
Kipcocktail met tonijnsaus.....	55
Kipgehaktbrood.	56
Klassieke gazpacho.....	57
Klets koppenijs.	58
Krentenbrood I.	59
Limoncello tiramisu glaasjes.	60
Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.....	61
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	62
Luxe Paascroissants.	63
Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.	64
Marmercaketaart met chocolade-eitjes.....	65
Mokka.....	66

No bake kwarktaartjes met bloemen van fruit.....	67
Notenstol met rookvlees en geitenkaas.....	68
Ontbijtsoufflé (airfryer).....	69
Oeufs 'en cocottes'.....	70
Paasbrood I.....	71
Paasbrood II.....	73
Paasbrood met noten.....	75
Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.....	76
Paasbroodjes met tuttifrutti.....	77
Paascracker.....	78
Paashaas kwarktaartjes.....	79
Paaskoffie.....	80
Paaskoffie met advocaat.....	81
Paaskoffie met anijslikeur.....	82
Paaskoffie met vanille.....	83
Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.....	84
Parisienne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.....	85
Pastramisandwich.....	86
Peach champagne.....	87
Smoothie met peer, venkel, appel en munt.....	88
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.....	89
Suikerbroodwentelteefjes met frisse mangosalsa.....	90
Tosti van Paasbrood.....	91
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.....	92
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.....	93
Vlaflip met fruit.....	94
Volkorenbroodjes met paassalade.....	95
Yoghurt panna cotta met kersenjelly.....	96
Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.....	97
Zalm Wellington met spinazie.....	98
Gebruikte afkortingen.....	99

Advocaat koffie punch.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

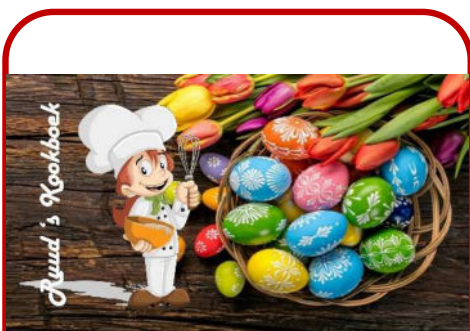
1½ kp advocaat
1 kp koffie, hete, sterk
gezette
1½ kp koffie-ijs
4 snf nootmuskaat,
gemalen
4 el slagroom

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.

Schep het ijs in een pan op een laag vuur.
Roer de advocaat en de koffie erdoorheen en
verwarm het geheel ongeveer 3 min.
Giet het geheel in vier glazen.
Schep op elk glas 1 el slagroom en bestrooi met
nootmuskaat.
Dien meteen op.

Advocaat met schuimmuts.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Grootmoeder 's
kookboek

Ingrediënten

1 dl brandewijn òf
cognac
- cacao
2 eieren
40 g suiker
½ zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

Splits de eieren.

Klop de eidooiers lichter van kleur en zeer schuimig met de suiker en vanillesuiker.

Voeg, al kloppend, druppelsgewijs de brandewijn toe aan de eidooiers.

Klop de eiwitten zeer stijf met enkele korrels zout.

Houd 1/3 van het eiwit apart.

Spatel het dooiermengsel door de rest van het eiwit.

Schep de advocaat in 4 glazen coupes.

Garneer de glazen met het apart gehouden eiwit met een snuifje cacao.

Serveer de advocaat direct.

Advokaat uit de Kempen.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Belgische streekrecepten

Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere
12 eidooiers
1 snf nootmuskaat
250 g suiker, poeder-
1 el water

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

Vorbereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij. Giet de drank in flessen en sluit ze goed af. Laat de advocaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

Affogato.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 el cacaopoeder
4 kp espresso, dubbele
4 bol ijs, vanille

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.

Schep de bollen vanille-ijs in koffieglazen,
-kopjes of -kommetjes.
Schenk er de espresso over.
Bestrooi ze met cacao door een zeefje.

Tip:

Ook lekker met slagroom.
Dan de cacao over de slagroom strooien.

Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild
1 mp bakpoeder
2 eiwitten, verse
1½ tl kardemompoeder
½ limoen, sap van
50 g suiker, poeder-
500 ml yoghurtijs

Voorbereiding.

Snij de ananas in 5 schijven.
Snij 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.
Verwarm de ovengrill voor.
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Ananascarpaccio.



Menugang: Nagerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Lidl

Ingrediënten

½ ananas

4 el boter, room-

300 g kokosmakronen

1 limoen

3 tk munt

2 el suiker

Bereidingstijd: 30 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 schil van de ananas.

Snijd de ananas in zo dun mogelijke plakken (je kunt het hart van de ananas verwijderen).

Bestrooi de ananasplakken met de kristalsuiker.

Verwarm 2 el roomboter in een koekenpan.

Bak de ananasplakken in delen rondom bruin.

Verdeel de plakken over 4 grote borden.

Vermaal de kokosmakronen in de keukenmachine tot grove kruimels.

Verhit 2 el roomboter in een koekenpan en bak de kokoskruimels krokant.

Verdeel de kruimels over de ananascarpaccio.

Rasp de groene schil van de limoen over de borden.

Snijd de munt in reepjes.

Bewaar een paar muntblaadjes voor de garnering.

Verdeel de muntreepjes over de ananascarpaccio en garneer tot slot met de muntblaadjes.

Tip:

Garneer de ananascarpaccio met een grote toef of wat kleine toefjes slagroom.

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.

Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.

Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.

Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.

Strooi dit mengsel over de ananassalade. Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

450 g asperges, groene
2 el bieslook
4 eieren
100 g ham, been-,
gerookte
3 el mayonaise, truffel-
1 snf peper

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 4 g
Suiker: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: 113 g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.
Laat goed uitlekken.
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).
Snijd de eieren in stukjes.
Meng de asperges met de truffelmayonaise.
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.

Bailey's iced coffee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

225 ml Bailey's
400 ml ijs, vanille-
800 ml koffie, vers
gezette
- suiker, naar smaak

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.

Bereid vers gezette koffie.
Gebruik grote koppen of glazen.
Verdeel het ijs over de 4 grote glazen.
Giet de likeur over het ijs.
Schenk de vers gezette koffie over het ijs.
Voeg suiker naar smaak toe.



Bananenscones met hagelslag.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2022-
3

Ingrediënten

1 el bakpoeder
2 bananen, rijpe
400 g bloem, tarwe-
100 g boter, room-,
ongezouten
170 g chocoladehagel,
extra puur
1 ei
65 g frambozen, verse
100 ml melk, karne-
75 g room, slag-, in
spuitbus
50 g suiker, poeder-
1 tl vanille-extract
½ tl zout

- bakpapier
- deegroller

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Zeef de bloem boven een kom en voeg de bakpoeder, de poedersuiker en het zout toe. Snijd de boter in blokjes, voeg die toe en wrijf met je vingertoppen door het mengsel tot er grove deegkorrels ontstaan.

Prak de helft van de bananen fijn en snijd de rest in stukjes.

Klop het ei los met de geprakte banaan, het vanille-extract en de karnemelk en voeg dit toe. Kneed het geheel kort tot een samenhangend deeg.

Meng 150 g hagelslag door het deeg.

Bestuif het aanrecht met wat bloem.

Rol het deeg met de deegroller uit tot een cirkel van Ø 20 cm en ca. 1 cm dik.

Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk het met wat karnemelk en snijd het in 8 gelijke punten.

Haal de punten los van elkaar.

Bak ze in de oven in ca. 15 min. goudbruin en gaar.

Laat de scones ca. 10 min. afkoelen.

Serveer de scones met de slagroom, de frambozen, de stukjes banaan en de rest van de hagelslag.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 460

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 64 g

w/v suikers: 25 g

Natrium: 200 mg

Vet: 18 g

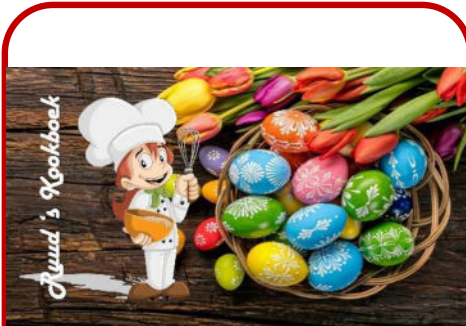
w/v onverzadigd vet: - g

w/v verzadigd vet: 12 g

Vezels: 3 g

Zout: - g

Biersoep met melk.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- beschuiten
½ l bier (Gulpener Dort)
20 g bloem
1 eierdooier
- kaneel
50 g krenten
½ l melk
60 g suiker

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.

Laat het bier, de gewassen krenten, de bloem en de suiker goed roerend op een laag vuur voorzichtig aan de kook komen.

Giet dan de melk bij het bier, terwijl u goed blijft kloppen.

Neem de soep van het vuur en maak haar op smaak af met kaneel.

Roer een eierdooier in een kom los en giet er, al roerend, de warme bier-melksoep op.

Maak de soep af met gebroken beschuit.



Broodje rosbeef met tuinerwtenspread.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-,
volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbeef
200 g tuinerwten,
diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Snijd de bosuien in dunne ringetjes.

Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.

Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.

Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.

Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vindt.

Schep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.

Breng de spread op smaak met peper en zout.

Halveer de Kaiserbroodjes overlans en beleg ze met de erwtenspread, de rosbeef en de rest van de munt.

Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 900

Eiwit: 15 g

Groente: - g

Koolhydraten: 34 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

w/v verzadigd: 2 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Cappuccino met Knijpertjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

½ l ijs, room-
- kaneel
4 knijpertjes (Vegter)
4 kp koffie, espresso-
- room, slag-

Bereiding.

Maak van het ijs vooraf 24 kleine bolletjes met een meloen bolletjes lepel en zet het in de vriezer.

Gebruik per persoon 6 bolletjes.

Klop de slagroom stijf.

Maak 4 espresso's en schenk deze uit in 4 kopjes of schaaltes.

Voeg de ijsbolletjes toe.

Garneer met slagroom en een knijpertje.

Bestrooi de slagroom met kaneel.

Direct serveren.



16

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

Chocobar met zeezout en karamel.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl

Ingrediënten

200 g chocolade, puur
10 chocotoffees
1 tl zout, zee-

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.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Hak de chocotoffees fijn.
Dit kan met een scherp mes of in de keukenmachine.
Breek de chocolade in kleine stukjes.
Laat de chocolade smelten in een klein pannetje op heel laag vuur.
Haal zodra de chocolade bijna gesmolten is, het pannetje van het vuur.
De chocolade kan eventueel ook op laag vermogen in de magnetron worden gesmolten.
Meng de fijngehakte chocotoffees, samen met het zeezout, door de gesmolten chocolade.
Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier.
Maak een 'reep' van 20 bij 10 cm.
Laat de chocolade 1 uur uitharden.
Breek de reep in stukjes en serveer die bijvoorbeeld bij de thee.

Chocolade dalgota latte met pure chocolade.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

110 g chocolade, puur
4 latte cappuccino
200 ml melk
6 tl oploskoffie
8 tl suiker, kristal-, fijne
4 el water, heet

- garde of mixer

Bereiding.

Smelt de chocolade met de melk en verdeel het over 4 glazen (dit vormt de onderste laag van het drankje).

Bereid de latte cappuccino volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schenk vervolgens voorzichtig de latte cappuccino op de chocoladelaag.

Mix de oploskoffie, de fijne kristalsuiker en het water en klop dit met een garde of mixer tot een dik schuim (dit is de bovenste laag).

Rasp de pure chocolade erover en serveer direct!

Tip:

Serveer met macarons of cantuccini.



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

Chocolademousse met eiwit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Snelk
Bron: AllerHande

Ingrediënten

150 g chocolade, puur (78%)
2 eieren, middelgrote
200 ml room, slag-, verse
50 g suiker, basterd-, witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: 60 mg
Vet: 36 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 23 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de chocolade fijn.
Laat de chocolade in ca. 5 min. au bain-marie smelten in een kom boven een pan kokend water.
Roer af en toe.
Neem de kom van de pan.
Splits de eieren.
Klop het eiwit met de helft van de suiker met een mixer ca. 5 min. totdat het glanzende stijve pieken vormt.
Doe de slagroom in een ruime kom en klop in ca. 3 min. stijf.
Klop de eidooiers los met een garde.
Roer de rest van de suiker erdoor.
Roer de gesmolten chocolade door het eidooier-suikermengsel.
Spatel het door de slagroom.
Spatel het eiwit snel en luchtig in delen door het chocolademengsel.
Schep de chocolademousse in glazen, potjes of coupes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.

Tips:

Geef een twist aan deze klassieker door bij het mengen van de chocolade met de slagroom 1 tl kardemom en 1 stick espresso erdoor te roeren. Ook lekker: voeg 50 ml Amaretto toe, of bestrooi met geschaafde witte chocolade.

Attentie:

Let op het gebruik van rauwe eieren wordt, met het oog op salmonellabesmetting, sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot 5 jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen zijn recepten met rauwe eieren niet geschikt..

Chocoladetruffels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
1 el cacao
200 g chocolade, pure
150 ml room, slag-

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breek of hak de chocolade in stukjes en doe die in een kom.

Breng de slagroom in een steelpannetje tegen de kook aan.

Schenk de slagroom over de chocolade en blijf roeren tot alle chocolade goed is gesmolten.

Snijdt de boter in blokjes en laat die, al roerend, smelten in de chocolade.

Laat het geheel afkoelen tot kamertemperatuur.

Laat het vervolgens minstens 1 uur afgedekt opstijven in de koelkast.

Strooi de cacao op een bord.

Vorm met 2 theelepels balletjes van de ganache (zo heet het chocolademengsel nu) en rol ze door de cacao.

Tip:

De chocoladetruffels zijn 5 dagen houdbaar in de koelkast.

Chocoladetruffels met Licor 43.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
200 g chocolade, pure
45 ml Licor 43
50 ml room, slag-
1 strooibus Leentjes
poederpret

- glazen of metalen kom
- lage schaal (20x20
cm)
- vershoudfolie



Bereiding.

Breek de chocolade in stukjes en doe de stukjes in een glazen of metalen kom.

Voeg de slagroom, de boter en de Licor 43 toe. Breng een pan met een laagje water aan de kook waar de kom in past.

Zet de kom op de pan, maar zorg dat de kom het water niet raakt (au bain-marie).

Laat de chocolade rustig smelten.

Roer het chocolademengsel tot een egale massa (ganache) en schenk het in een lage schaal.

Laat de ganache afgedekt met vershoudfolie 1 uur opstijven in de koelkast.

Schep met 2 theelepels telkens wat ganache uit de schaal en vorm er met je handen mooie balletjes van.

Strooi een kleur poederpret naar keuze op een schoteltje en rol er de balletjes door.

Tips:

Je kunt de chocoladetruffels maken met elke sterke drank die je lekker vindt. Denk aan The Famous Grouse whisky of Cointreau. Kies voor elke smaak die je maakt een ander kleurtje poederpret. Je kunt de truffels uiteraard ook zonder alcohol maken.

In plaats van de ganache tot een bolletje te vormen, kun je ze ook in de vorm van een eitje maken. Doe dit door met 2 theelepels telkens een quenelle (ovale balletje) te maken. Zo maak je je eigen paaseitjes!

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 91

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 7 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chocolate chip frappe.



Menugang: Drank, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

4 el chips, chocolade-
(pure chocolade)
60-80 ijsblokjes
4 kp koffie, sterke, vers
gezette
- room, slag-
4 el siroop, chocolade-

Bereiding.

Vul de blender voor de helft met de ijsblokjes.
Voeg de 4 el chocoladesiroop, 4 el
chocoladechips en de sterke vers gezette koffie
toe en mix het geheel tot het dik en ijzig is.
Giet het mengsel in 4 hoge glazen.
Schep er slagroom bovenop en besprenkel
vervolgens de slagroom met chocoladesiroop
en chocoladechips.
Serveer direct

22

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

Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hanß Haas

Ingrediënten

- azijn
- 1 brood, ciabatta-
- ei(eren)
- ham (of dun spek)
- olie, olijf-
- peper
- saus, sla-, romige
- sla met spinazie (of zachte andijvieblaadjes)
- zout

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:

Draai het ciabatta brood in plasticfolie en laat het daar min. 24 uur inzitten.
Snijd van het zacht geworden brood lange, zeer dunne plakken die evt. ook weer in folie bewaard kunnen worden.
Pocheer het ei (of de eieren) door in kokend water met een scheut azijn, een zeer vers ei of eieren te breken.
Leg, zodra het eiwit gestold is (en de dooier nog zacht is) het ei of de eieren in ijswater om de garing te stoppen.
Rol het afgedroogde, koude ei met wat peper en zout in de ham en vouw deze combinatie in twee plakken brood.
Laat een pan met wat olie heet worden en bak het brood met het ei erin langzaam en voorzichtig aan twee kanten.
Leg ei en brood op de sla en drappeer er wat van de romige slasaus omheen.

Cinnamon rolls (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

75 g boter, room-
2 bl deeg, croissant-,
vers
4 tl kaneel
2 el melk
150 g noten, hazel-
8 el siroop, agave-
125 g suiker, poeder-
200 g suiker, riet-
2 zk suiker, vanille-

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 16 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 airfryer voor op 180°C.
Hak de hazelnoten grof.
Rol de blikjes croissantdeeg uit.
Druk de naden dicht en bestrijk beide plakken deeg met de agavesiroop.
Bestrooi ze met de rietsuiker, de kaneel en de hazelnoten.
Rol de plakken deeg op en snijd elke rol in 6 rolletjes.
Leg de rolletjes naast elkaar in een lage, passende bakvorm bekleed met bakpapier.
Bak de cinnamon rolls in ± 16 min. goudbruin en gaar. Laat de rolls afkoelen.
Klop de boter met de poedersuiker, de vanillesuiker en de melk tot een dik glazuur en schenk die royaal over de cinnamon rolls.

Tips:

- Passen de rolls niet tegelijk in de airfryer, bak ze dan in twee keer.
- U kunt ze natuurlijk ook in de oven bakken (20 min. op 200°C).

Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunch-, picknickgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

12 sn brood
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
150 g fricandea
50 g kaaskrullen,
Parmezaanse
30 g kappertjes
5 el mayonaise,
yoghurt-
- peper
5 g peterselie
1 krp sla
1 tomaat, in plakken
100 g tonijn, uit blik
1 ui, rode, in ringen
- zout

Bereiding.

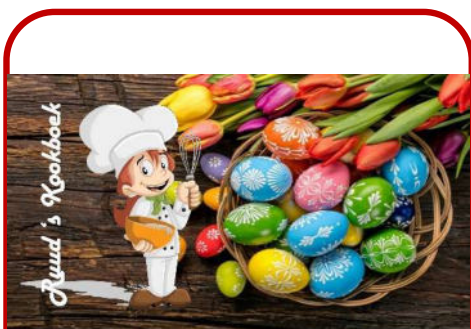
Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.
Breng de mayo op smaak met peper en zout.
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.
Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

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

Croissants met wilde zalm en asperges.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Aldi

Ingrediënten

500 g asperges, witte,
geschild
1 blk croissantdeeg
2 el dille, verse,
fijngenhakt
150 g zalm, wilde,
gerookte

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 200°C.
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met
kokend water.
Laat de asperges 15 min. staan.
Laat de asperges goed uitlekken.
Dep de asperges droog.
Rol het croissantdeeg uit.
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.
Strooi wat dille over de zalm.
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,
Leg de croissants op een met bakpapier beklede
bakplaat.
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar
in de voorverwarmde oven.

Croque monsieur met bosui.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Maaslander.nl

Ingrediënten

Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-,
witte
½ tl geelwortelpoeder
(kurkuma)
2 el honing
100 g mosterdzaadjes,
gele
- peper, witte,
versgemalen
½ tl zout, zee-, grof

Voor de béchamelsaus:

50 g bloem
50 g boter
500 ml melk
- nootmuskaat
- zout

Bereiding.

Maak eerst de mosterdzaadvinaigrette.
Doe de mosterdzaadjes met de azijn en het
zout in een pan en laat het 1 uur staan.
Voeg de honing, geelwortel en witte peper toe
en breng het tegen de kook aan.
Draai het vuur laag en laat zo'n 40 min.
zachtjes koken.
Voeg eventueel een scheutje water toe als er te
veel vocht verdampt.
Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.
In een luchtdichte, gesteriliseerde pot kun je
het mengsel zeker 3 maanden bewaren.

Smelt voor de béchamelsaus de boter op laag
vuur in een steelpan met dikke bodem.
Voeg de bloem toe, roer met een houten lepel
en gaar de bloem (let op dat de bloem niet
bruin wordt, je maakt een witte saus).
Schenk er al roerende de melk bij.
Rasp er flink wat verse nootmuskaat door en
breng op smaak met zout.
Blijf goed roeren, zodat de saus niet gaat
klonteren.
Haal de saus van het vuur wanneer deze begint
te bubbelen en gebonden is.

Verwarm de ovengrill voor op 200°C.
Bestrijk alle acht sneden brood met olijfolie.
Beleg er vier met ham en plakken kaas.
Bedeck deze met de resterende boterhammen
(de ingevette kant naar buiten gekeerd).
Verhit nu een ruime koekenpan op middelhoog
vuur en bak de croques.
Druk ze licht aan in de pan en bak ze zo'n 3-4
min. per kant.
Halveer de bosuitjes in de lengte en verdeel ze
over de croques.
Leg ze op een bakplaat, schenk er
béchamelsaus over en zet ze 7 à 10 min. onder
de grill, totdat de saus gaat bubbelen en bruine
plekjes vertoont.
Serveer je 'superdeluxe' tosti met een flinke
scheut spannende mosterdzaadvinaigrette.

Ingrediënten (vervolg)

En verder:

8 sn brood, zuurdesem-,
dikke (oud)
4 pl ham, been-
8 pl kaas, jong belegen,
50+
6 el olie, olijf-
4 uien, lente-

Bereidingstijd: 60 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

Egg nog.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 ei
1 tl suiker
1 dl melk (of melk met een scheutje room)
- nootmuskaat
½ dl whisky of rum (of een mengsel van cognac en sherry)

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.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.

Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.

Stuif wat nootmuskaat op de drank.

Tip:

Deze drank kan ook warm worden geserveerd.

In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg nog wordt dan in mokken geschonken.

Egg nog met honing en cognac.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Podium

Ingrediënten

4 bgls cognac
4 eierdooiers
4 tl honing
4 kp melk, ijskoude
4 el suiker

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.

Klop de eierdooiers met de suiker schuimig (in een mixer).
Giet de ijskoude melk al roerend toe.
Voeg daarna de honing en de cognac toe aan de eiermelk.
Roer het geheel goed door.

Ei-ham-kaas-stokbrood.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

4 eieren
4 pl ham, achter-, ronde
40 g kaas, jong belegen,
geraspte
5 g peterselie, platte
1 stokbrood, wit (afbak)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snijd met een scherp mesje 4 ronde gaten van ca. 10 cm doorsnee uit het niet afgebakken stokbrood en haal er het brood uit.
Let op! Snijd niet door tot de bodem.
Leg in elk gat 1 plak ham.
Breek vervolgens boven elk gat 1 ei.
Bak het stokbrood 20 min. in het midden van de oven.
Verdeel na 15 min. oventijd de kaas over de eieren en laat het stokbrood nog 5 min. bakken.
Snijd intussen de peterselie fijn.
Neem het stokbrood uit de oven en leg het op een plank of schaal.
Bestrooi het met de peterselie en serveer het stokbrood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Ei in bladerdeeg met verse kruiden.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: TanteFanny.nl

Ingrediënten:

2 el bieslook, fijngehakt
4 sn brood, wit, oud,
verkruid
2 el citroensap
270 g deeg, blader-
(TanteFranny)
1 ei, losgeklopt
6 eieren, hardgekookt
2 el olie, olijf-
2 el oregano, fijngehakt
- peper, gemalen
2 el peterselie, blad-,
fijngehakt
- zout

Benodigheden:

6 prikkers, geweekt in
water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.
Bereid het deeg voor volgens de verpakking.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier
direct op de bakplaat uit.
Snijd het deeg in 6 gelijke vierkanten.
Laat de eieren na het koken schrikken in
ijskoud water.
Pel de eieren direct.
Meng de broodkruimels met de kruiden,
olijfolie, 2 el citroensap en wat zout en peper.
Scheep een lepel van het mengsel op het
bladerdeeg en leg hierop het ei.
Vouw de tegenovergestelde punten van het
bladerdeeg naar elkaar toe en steek vast met
een prikker.
Bestrijk het bladerdeeg met ei.
Kruid het deeg met peper en zout.
Bak de eieren in het midden van de oven in 10-
15 min. goudbruin.

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

Ei met spiesjes.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

4 eieren
8 hamblokjes
8 kaasblokjes
- olie
- salieblaadjes

Bereiding.

Roerbak enkele salieblaadjes in hete olie.
Rijg steeds 2 blokjes ham en 2 blokjes kaas met daartussen salieblaadjes aan een cocktailprikker.

Kook de eieren 3 min.

Snij het kapje van de eieren.

Leg op elk ei een spiesje.

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

Ei met vinaigrette.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- bieslook
2 stngl bleekselderij
2 courgettes
4 eieren
3 el olie
- oregano, snufje
- peper
2 wortelen
- zout

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 courgettes in reepjes.
Snijd de wortelen in reepjes.
Snijd de bleekselderij in reepjes.
Maak een bosje van de courgette, wortelen en bleekselderij.
Bind de bosjes vast met bieslook.
Meng voor de vinaigrette de olie, zout, peper en oregano door elkaar.
Kook de eieren drie minuten.
Snijd het kapje van het ei.
Lepel wat vinaigrette op het ei.
Steek het bundeltje groentereepjes in het nog zachte eigeel.

Ei met zalm.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

- dille
4 eieren
2 soepstengels, dunne
200 g yoghurt, dikke
4 pl zalm, gerookte

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.

Breek de soepstengels doormidden.
Wikkel om elk stuk soepstengel een plakje zalm.

Kook de eieren 3 minuten.

Snijd het kapje van de eieren.

Schep wat yoghurt op elk ei.

Leg een soepstengel op ieder ei.

Versier het ei met een takje dille.

Ei-sandwich.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

- avocado, in plakken
- bacon, (gebakken)
4 eieren, hardgekookt
- kaas, cheddar
- mayonaise

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.

Halveer de hardgekookte eieren over de lengte.
Beleg 1 helft met plakken avocado,
cheddarkaas, (gebakken) bacon en wat
mayonaise.

Leg de andere kant van de eieren erbovenop.
Steek er een prikker door.

Eieren in zure room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 citroenen
6 eieren
300 g garnalen, grijze
50 g kervel
- lompviseitjes, zwarte
- peper
- peterselie, gehakte
½ l room
1 krp sla
2 tomaten
1 ui, fijngesnipperd
- zout

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.

Kook de eieren hard.
Laat ze afkoelen.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in tweeën.
Snijd de sla in fijne reepjes.
Maak op een bord een bedje van sla.
Schik er 3 halve eieren op.
Overgiet de eieren met de zure room die als volgt is bereid:

- Klop de room licht op.
- Snijd en/of hak de groene kruiden fijn.
- Meng de fijn gesnipperde ui, versgemalen peper, zout en citroen met de licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.



Eierlikeur.



Menugang: Drank
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Austria Info,
Jumbo

Ingrediënten

3 eidooiers
200 ml room, slag-
100 g suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
100 ml brandewijn

Bereidingstijd: 15 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.

Klop de eidooiers, de vanillesuiker en de poedersuiker gedurende ca. 10 min. met de mixer op de hoogste stand tot een romige massa.

Voeg slagroom toe en klop het geheel nog ca. 5 min. door met de mixer.

Voeg de brandewijn toe en klop het nog eens 3 min. door.

Schenk het mengsel in een karaf.

Tip:

Deze eierlikeur is heerlijk voor bij de koffie.

Eisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

4 eieren
1 l kippensoep, heldere

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.

Breng de heldere kippensoep aan de kook.
Sla de eieren goed los met een vork.
Voeg de losgeslagen eieren lepel voor lepel bij de kokende bouillon.
Roer de soep goed door met een vork.
Laat de soep ca.3 min. sudderen.
Dien de soep heet op.

Feestelijke Paaskoffie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 dl advocaat
½ l koffie, hete, vers
gezette (DE-aroma
rood)
- nootmuskaat
1 dl room, slag-
½ el suiker, poeder-

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.

Klop de slagroom met de poedersuiker stijf.
Verdeel de advocaat over 4 hittebestendige
glazen.
Schenk de hete koffie er voorzichtig op (over de
bolle kant van een lepel).
Zorg dat de advocaat onderin blijft.
Verdeel de slagroom over de glazen.
Bestuif de slagroom met en beetje
nootmuskaat.

Tip:

Lekker met een kletskep.

Forelmousse in een glaasje.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 8

Sterren: ****

Snel / Slank

Bron: LibelleLekker.be

Ingrediënten

1 el bloem

1 el boter

300 ml bouillon, vis-

3 el citroensap

- dille

4 forelfilets, gerookte

3 bld gelatine (à 3 g)

1 limoen

1 el Noilly Prat (of droge sherry)

- peper, versgemalen

- peper, cayenne-

200 ml room

50 g zalmeitjes

- zout

Bereiding.

Week de gelatine in koud water.

Laat de boter smelten in een pannetje.

Voeg er de bloem aan toe en roer tot een blonde roux.

Blus de roux met de visbouillon en breng op smaak met de Noilly Prat, de citroensap en cayennepeper naar smaak.

Los de uitgeknepen gelatine op in het warme mengsel.

Laat het geheel afkoelen tot op kamertemperatuur.

Mix de gerookte forelfilets in een blender en voeg de forel aan het gelatinemengsel toe.

Klop de room op en spatel die door het forelmengsel.

Doe de mousse in een spuitzak en laat die 3 uur opstijven in de koelkast.

Spuit de mousse in glaasjes en werk ze af met een takje dille.

Garneer de mousse met de zalmeitjes en de dille.

Tip:

Deze mousse kun je natuurlijk ook van gerookte zalm of heilbot maken. Werk ze af met een ander garnituur en stel zo een assortiment aperitiefglaasjes samen.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 3 uur

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

Gevulde eieren met bieslook en mosterd.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

1 el bieslook, verse, gesnipperd
1 el crème fraîche
4 eieren
1 tl mayonaise
1 tl mosterd, Dyon-
1 tl paprikapoeder
- peper
3 drp tabasco
- zout

Bereiding.

Kook de eieren in ruim kokend water in 10 min. hard.

Giet de eieren af.

Laat de eieren schrikken onder koud stromend water.

Pel de eieren.

Snijd de eieren voorzichtig in de lengte doormidden.

Haal de eidooiers met de punt van een mes uit het eiwit.

Meng in een kom met een vork de dooiers, mayonaise, crème fraîche, bieslook, mosterd en tabasco tot een gladde pasta.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Schep het eidooiermengsel in de spuitzak.

Vul de eiwitten met rozetten.

Bestrooi de eieren met paprikapoeder.

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

Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron:
ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 appel
4 sn brood, spelt-, oud
1 ei
8 el honing
½ tl kaneel
125 ml melk,
plantaardige
- olie, kokos-

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.

Schil de appel en snijd 'm in schijfjes.
Klop het ei, de kaneel en melk samen met 3½
el honing los in een diep bord.
Snijd (evt.) de korstjes van het brood af.
Wentel de sneetjes brood één voor één door het
eimengsel, zodat ze flink doordrenkt zijn.
Verwarm in een koekenpan 2½ el honing.
Voeg de appelschijfjes toe en bak totdat ze licht
gekarameliseerd zijn.
Verhit ondertussen wat kokosolie in een ruime
koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de wentelteefjes in de pan en besprenkel
aan beide kanten met de overige 2 el honing.
Bak ze in ca. 4 min. goudbruin (keer ze
halverwege).
Serveer de wentelteefjes warm met de
appeltjes erbij.

Goedgevulde shakshuka met kikkererwten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita-
4 eieren
1 bl erwten, kikker-,
uitgelekt
150 g feta, verkruimeld
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geperst
1 el komijnpoeder
(djinten)
3 el olie, olijf-
1 paprika, in blokjes
- peper
10 g peterselie, platte,
fijnggehakt
100 g spinazie, panklaar
800 g tomatenblokjes
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook ca. 2 min.
Voeg de komijn en kerrie toe en bak het nog ½ min.
Doe de paprika, aubergine en kikkererwten in de pan en bak ze ca. 5 min. mee.
Voeg de spinazie en tomatenblokjes toe.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en stoof het nog 5 min.
Maak met een lepel 4 kuiltjes in de tomatensaus en breek de eieren erboven.
Laat het afgedekt nog ca. 12 min. stoven (tot het eiwit net gestold is).
Verwarm intussen de oven voor op 180°C.
Verwarm de pitabroodjes kort in de oven.
Bestrooi de shakshuka met de peterselie en de feta.
Serveer de shakshuka met het brood.

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 12 g
Groente: 230 g
Zout: 2 g

Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoekbodem.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 10
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g bessen, blauwe
50 g boter, gesmolten
1 citroen
125 g frambozen
2 l ijs, vanille-
50 g jam, aardbeien-
200 g kandijkoeken
500 g kwark, volle
2 zk suiker, vanille-

Extra benodigdheden:

bakpapier
keukenmachine
rasp, citrus-
springvorm, hoge (Ø 20
cm)

Bereiding.

Haal het ijs uit de vriezer, zodat het een beetje zacht kan worden.

Maal de kandijkoeken fijn in een keukenmachine en voeg de gesmolten boter toe.

Bekleed de springvorm met bakpapier.

Vul de bodem van de springvorm met de verkruimelde kandijkoeken en druk aan met de bolle kant van een lepel.

Zet in de koelkast tot verder gebruik.

Meng het vanille-ijs, de kwark, vanillesuiker, het rasp van een citroen en de jam.

Houd 1/3 van de vruchten apart voor garnering bovenop.

Spatel de rest van de vruchten door het vanille-ijs-kwarkmengsel.

Schep het ijsmengsel in de springvorm en zet minimaal twee uur in de vriezer.

Haal de taart 15 min. voordat u hem serveert uit de vriezer en garneer met het verse fruit.

Tip:

Bent u niet in het bezit van een hoge springvorm, maak dan een hoge opstaande rand van bakpapier in een lage springvorm.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 120 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

IJskoffie espresso con gelato.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

240 ml Espresso
- ijs, room-, vanille
6 el likeur, mokka-
6 kl suiker, gries- (ultra
fijne suiker)

- doos, diepvries-, platte
4 glazen
- stamper

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
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.

Roer de griessuiker door de hete espresso en laat deze afkoelen.

Giet de espresso in een grote platte diepvriesdoos.

Zet deze vervolgens 3 uur in de diepvriezer en roer de espresso iedere 30 min. goed om.

Haal de espresso na 3 uur uit de diepvries en stamp de ijs-espresso fijn.

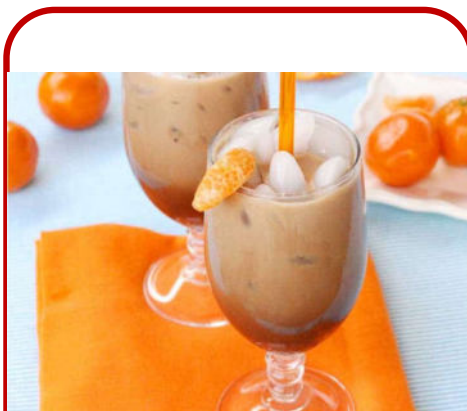
Schep de vanille roomijs in het glas, per glas 2 bolletjes.

Verdeel de gestampde ijs-espresso over de 4 glazen.

Giet de mokkalikeur over de ijs-espresso.

Serveer direct.

IJskoffie met mandarijntjes.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

¼ kp cacaopoeder
1 el instant koffie
korrels
- ijsblokjes
½ tl kaneel, gemalen
1 snf kruidnagel,
gemalen
3 mandarijntjes,
Clementine
2 kp melk
¼ tl nootmuskaat,
gemalen
¼ kp room
¼ kp suiker, kristal-

Bereiding.

Snijdt het kippenvlees in blokjes.
Snijdt de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijdt de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijdt de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijdt het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 624
Energie kcal: 149
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Kaiserschmarrn met karamel-rumsaus.



Menugang: Brunch-,
lunch-, nagerecht
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hallo Jumbo

Ingrediënten

125 g bloem
50 g boter, room-
4 eieren
125 ml melk
100 ml room, slag-,
houdbare
75 g rozijnen
50 ml rum, salsa bruin
(Schuijvevaer)
200 g suiker
1 suiker, poeder-

- mixer

Bereiding.

Smelt 150 g suiker met 2 el water op een laag vuur in een pan met dikke bodem tot een heldere suikersiroop.

Breng de siroop aan de kook en laat het goudbruin kleuren (roer niet, maar kantel de pan heen en weer!).

Draai het vuur laag en voeg de slagroom toe (pas op, dit kan spatten!).

De suiker (karamel) wordt nu weer hard. Verwarm de saus al roerend tot de karamel weer is gesmolten.

Voeg de rum toe, roer het tot een gladde saus en verwarm de saus nog 1 min.

Neem de karamel-rumsaus van het vuur en laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur.

Splits de eieren.

Klop de eidooiers met de laatste 50 g suiker romig.

Zeef er de bloem boven.

Schenk er de melk langzaam bij en klop het tot een glad beslag.

Doe de eiwitten met 1 mp zout in een schone, vetvrije kom en klop ze met een mixer met vetvrije gardes stevig.

Spatel het eiwit met de rozijnen luchtig door het beslag.

Verhit 25 g boter in een koekenpan.

Schenk de helft van het beslag in de pan.

Bak de pannenkoek op een middelhoog vuur tot het beslag net gestold is.

Keer de pannenkoek en bak ook de onderzijde 1-2 min.

Snijdt intussen met 2 spatels de koek in stukjes.

Schep de Kaiserschmarrn op een schaal en bak op dezelfde manier nog zo'n portie.

Bestrooi de Kaiserschmarrn met poedersuiker en serveer ze met de karamel-rumsaus.

Tip:

Voeg ook een scheutje rum toe aan het beslag.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 677

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 92 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 25 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kalkoenrolletjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

4 pl ham, rauwe
4 kalkoenfilets (500 g)
- peper
100 g sperziebonen
4 el tomatentapenade
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 30 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.

Als je een groot stuk kalkoenfilet hebt, snijd je deze met een schep mes dwars door midden. Leg de kalkoenfilets onder een stuk huishoudfolie en klop ze met een deegroller nog wat platter.

Snijd de puntjes van de sperziebonen af en kook ze 3 min. in water.

Giet ze daarna af en spoel ze af met koud water.

Leg een plakje rauwe ham op een stukje huishoud of aluminiumfolie en leg een kalkoenfilet er op.

Besmeer de kalkoenfilet met tapenade en leg een klein hoopje boontjes aan een zijde.

Bestrooi met peper en zout.

Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.

Doe dit met alle filetlapjes en leg ze minimaal 20 min. in de koelkast.

Verwarm de oven op 180°C.

Verwijder vlak voordat je ze gaat bakken de folie en knoop er per rolletje 2 of 3 touwtjes omheen, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de rolletjes rondom bruin.

Leg ze daarna in een ovenschaal en bak ze in 15 min. gaar.

Controleer voordat je ze serveert of ze goed gaar/wit zijn van binnen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.

Kip in cola.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006
nr. 04

Ingrediënten

250 ml cola
10 el ketchup
1 kg kipdrumsticks
3 tn knoflook
1 tl tabasco

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: 750 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een marinade van cola, ketchup, tabasco en knoflook? Ja, dat is écht lekker. Beloofd!

Vorbereiding (1 dag vòòr gebruik).

Pel en pers de knoflook boven een kommetje. Verdun de ketchup met de cola en breng het mengsel op smaak met tabasco, knoflook, peper en eventueel zout. Breng de marinade met de drumsticks aan de kook en laat ze 45 min. op laag vuur en met de deksel op de pan doorkoken (roer af en toe door). Laat de kip in de marinade afkoelen.

Bereiding (op de dag).

Verwarm de ovengrill. Leg de drumsticks incl. marinade in een ovenschaal en plaats hem net onder de grill. Gril de drumsticks in ca. 15 min. goudbruin en knapperig. Keer ze halverwege om en schenk de overvloedige marinade eraf.

Tips:

Serveer de kip warm of koud met stokbrood, kruidenboter en dipsausjes naar wens. Deze marinade is ook uitstekend te gebruiken voor spareribs.

Kipcocktail I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Janneke.nl

Ingrediënten

2 ananasschijven
1 appel, zoetzure
1 bouillontablet, kippen-
- citroensap
1 el gembersiroop
2 tl kerrie
2 kipfilets (enkele)
3 el mayonaise
- peper
- suiker
½ l water
- ijsbergsla (enkele
blaadjes)
- zout

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.

Snijdt het kippenvlees in dobbelsteentjes.
Schil de appel.
Snijdt de appel in dobbelsteentjes.
Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).
Snijdt de ananasschijven in stukjes.
Doe het kippenvlees, appel en ananas in een kom.
Roer kerrie en gembersiroop door de mayonaise.
Giet het mayonaisemengsel over het kippenmengsel.
Laat het kippenmengsel een kwartier staan.
Bekleed 4 schaaltes met blaadjes sla.
Schep de kipcocktail op de sla.
Geef er evt. geroosterd brood of toast en boter bij.

Kipcocktail II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Culinaire Zaken

Ingrediënten

100 g champignons
3 tl citroensap
1 ei
400 g kipfilet
1 meloen, honing-
1 tl paprikapoeder
- peper, witte
2 tomaten, vlees-
- tuinkruiden
1¼ dl yoghurt, mager
- zout
- zout, selderij

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.

Snijdt het kippenvlees in blokjes.
Snijdt de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijdt de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijdt de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijdt het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Kipcocktail III.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

2 ananasschijven
1 appel, zoetzure
1 bouillontablet, kippen-
- citroensap
1 el gembersiroop
2 tl kerrie
2 kipfilets (enkele)
3 el mayonaise
- peper
- sla, ijsberg- (enkele
blaadjes)
- suiker
½ l water
- zout

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.

Breng het water met het bouillontablet aan de kook.

Leg de kipfilet in de bouillon.

Breng de bouillon opnieuw tegen de kook aan.

Laat de kip heel zachtjes in 20 minuten gaar trekken.

Neem de kip uit de bouillon.

Laat de kip afkoelen.

Snijd het kippenvlees in dobbelsteentjes.

Schil de appel.

Snijd de appel in dobbelsteentjes.

Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).

Snijd de ananasschijven in stukjes.

Doe het kippenvlees, appel en ananas in een kom.

Roer kerrie en gembersiroop door de mayonaise.

Giet het mayonaisemengsel over het kippenmengsel.

Laat het kippenmengsel een kwartier staan.

Bekleed 4 schaaltes met blaadjes sla.

Schep de kipcocktail op de sla.

Geef er evt. geroosterd brood of toast en boter bij.

Kipcocktail met grapefruit.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: DeOnlineKeuken.com

Ingrediënten

1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of
gekookt, in
dobbelseentjes
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
4 el sherry
2 el slagroom
2 tl tomatenketchup
- zout

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.

Pers de halve grapefruit uit.
Zeef het grapefruitsap.
Verdeel de hele grapefruit in partjes.
Roer een sausje van de mayonaise,
grapefruitsap, sherry, ketchup, room,
peper en zout.
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.
Verdeel het kipmengsel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kipmengsel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

Kipcocktail met tonijnsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

- blad van de
selderijstengels
2½ dl bouillon, kippen-
(van een tablet)
2-3 stgl bleekselderij
1 kipfilet
1 el mayonaise
- peper
1 bl tonijn
2 el yoghurt
- zout

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.

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 min.
gaar.
Laat het vlees dan afkoelen.
Snijd het vlees in blokjes of reepjes.
Maak de bleekselderij schoon.
Snijd de stengels van de bleekselderij in zeer
dunne stukjes.
Hak de bladselderij fijn.
Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken
(vang het vocht op).
Verwijder eventuele graten en velletjes van de
tonijn.
Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht,
mayonaise, yoghurt, peper en zout.
Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en
het fijngemaakte blad.
Verdeel de kip over 4 cocktailglazen en schep
er de tonijnsaus op.

Kipgehaktbrood.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el barbecue sauce
original American style
3 sn brood, tijger-, wit
5 eieren
1 kg gehakt, kip-
80 g kruidenmix voor
gehakt met uitjes
100 ml melk, halfvolle
2 el tapenade, tomaten-

- bakpapier
- cakevorm (25 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Kook 4 eieren in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snijd de korstjes van het brood en besprenkel het brood met de melk.
Doe het kipgehakt in een kom en meng er het brood, 1 rauw ei, de kruidenmix en tapenade door.
Bekleed de cakevorm met bakpapier en schep het gehakt in de vorm.
Duw de 4 gekookte eieren in het gehakt.
Maak het gehaktbrood dicht boven de eieren.
Bak het gehaktbrood in het midden van de oven in 55-60 min. gaar.
Bestrijk het gehaktbrood na 20 min. met 2 el barbecuesaus en na 40 min. nog een keer.
Haal het gehaktbrood uit de oven, giet het vet af en laat het vervolgens nog minimaal 15 min. rusten voordat je het aansnijdt.



Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 196
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Klassieke gazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, rode
- basilicum, verse, voor
garnering
1 sn brood
- croutons
2 tn knoflook
1 komkommer
75 ml olie, olijf-
1 paprika, geroosterde
(uit pot)
1 snf peper
½ peper, rode
500 g tomaten
1 ui, rode
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 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

Vorbereiding.

Snijd de tomaten en rode ui in grove stukken en doe ze in een blender.

Bewaar ¼ van de komkommer en snijd de rest ook in stukken en voeg toe aan de blender.

Doe de olijfolie, knoflook, rode wijnazijn en rode peper toe en mix door elkaar.

Voeg dan de gegrilde paprika en het brood toe en mix nogmaals goed door.

Breng de gazpacho op smaak met peper en zout.

Als het goed is, is de gazpacho precies de juiste dikte.

Maar als de gazpacho toch te dik is kun je een beetje water toe voegen, is hij te dun dan voeg je wat extra brood toe.



Schenk de gazpacho in glaasjes en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast, zodat de soep goed koud wordt.

Snijd de overgebleven komkommer in kleine blokjes en garneer samen met de croutons en basilicum over de glaasjes gazpacho.

Tips:

Gazpacho is lekker als voorgerechtje of bij de tapas en wordt ijskoud geserveerd.

Met dit recept maak je ongeveer 1 liter gazpacho, goed voor 4 grote of 6 kleine glaasjes.

Klets koppenijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: AllerHande, Carta,
Toffe toetjes

Ingrediënten

250 ml ijs, kaneel-
16 klets koppen
(koekjes)

- ijsbolletjeslepel

Bereiding.

Laat het ijs uit de diepvries in de koelkast in ongeveer 30 min. een beetje zachter worden. Breek 4 klets koppen in kleine stukjes. Schep de stukjes koek door het ijs en zet het tot gebruik even terug in de vriezer. Leg op 4 borden in het midden elk 1 klets kop. Zet een bakje heet water neer. Doop de ijsbolletjestang voor het maken van een bolletje steeds in het hete water. Pak het ijs uit de vriezer. Schep op elke klets kop een bolletje ijs. Leg de volgende klets kop erop en druk die een beetje aan. Schep het volgende ijsbolletje erbovenop en dek dit af met de laatste klets kop.

58

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2x30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krentenbrood I.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

350 g krenten en/of
rozijnen
1 pk oliebollemix (500
g)
(evt. spijs voor de
vulling)
300 ml water,
handwarm

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.

Wel de krenten/rozijnen 15 min. lang in warm water.
Spoel ze af m.b.v. een vergiet of zeef.
Dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.
Meng de oliebollemix met de 300 ml handwarm water en kneed het tot een soepel deeg; dit gaat het best met een mixer met kneedhaken of in een keukenmachine, maar het kan ook prima met je handen.
Laat het deeg daarna 60 min. afgedekt rijzen.
Kneed de krenten/rozijnen door het deeg en laat het deeg nog 30 min. narijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 180°C, gasoven: stand 4-5).

Wil je een vulling van spijs?
Verdeel het deeg dan in 2 gelijke porties.
Met de eerste helft bedek je de bodem van het (ingevette) bakblik.
Daarna rol je het spijs uit tot een rol die bijna net zolang is als het bakblik.
Deze rol leg je op het deeg.
Daarna bedek je de rol spijs met de andere helft van het deeg.

Bak het krentenbrood in een ingevette bakvorm in 40-50 min. gaar en bruin.

Tip:

Je kunt ook nog 100-150 g walnoten en/of hazelnoten toevoegen aan het deeg.
Eet smakelijk.

Limoncello tiramisu glaasjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
(licht geroosterd)
1 citroen
1 pk lange vingers
50 ml limoncello
(likeur)
125 g mascarpone
250 ml slagroom
100 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: 30 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 slagroom in een kom.
Rasp de citroen met een fijne rasp.
Knijp een halve citroen uit bij de slagroom en voeg de rasp toe (en bewaar de andere helft van de citroen voor de garnering). Voeg daarna ook de poedersuiker en limoncello toe en mix de slagroom tot hij stijf begint te worden. Schep dan de mascarpone er bij en mix er door heen.



Verdeel het mengsel over 4 glaasjes en bestrooi met wat amandelschaafsel.

Tips:

Je kunt de tiramisu glaasjes direct serveren of in de koelkast bewaren (max. 1 dag en 1 nacht).
Steek er voor het serveren een paar lange vingers in en serveer de rest er los bij zodat je kan 'dippen'.
Leuk om te serveren tijdens de paasbrunch of het paasdiner.

Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
5 dadels, zonder pit
250 g frambozen
75 g muesli, rood fruit
450 g skyr, frambozen
en cranberry

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 323
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Skyr is een heerlijke yoghurt in IJslandse stijl. Lekker romig van smaak en toch 0 procent vet!

Meng de skyr met 50 g muesli en verdeel het over 4 glazen.

Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken.

Verdeel de dadels en avocado over de glazen. Strooi er de frambozen en tot slot de rest van de muesli over.

Tip:

Meng in plaats van de muesli 4 el chiazaad door de skyr.

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdoid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: 15
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

Luxe Paascroissants.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola's
receptidee

Ingrediënten

4 pl bacon
4 croissants
- kruidenroomkaas
- peper, zwarte,
versgemalen
- kaas, geraspte (bijv.
cheddar)

Bereidingstijd: 15 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 croissants doormidden.
Besmeer beide helften van de croissants
rijkelijk met kruidenroomkaas.
Leg een plakje bacon op de roomkaas.
Bestrooi de bacon met wat peper.
Leg de helften van de croissants weer op elkaar.
Bestrooi de croissants met geraspte kaas.
Bak de croissants in 5-10 min. af op 190°C (tot
de kaas gesmolten is).

Luxe stol met aardbeien, muesli, hangop en honing.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

8 aardbeien
4 el honing
5 el muesli
2 el suiker
1 el suiker, poeder-
4 pl stol, luxe
1 l yoghurt

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 hangop min. 2 uur van te voren, kan ook een dag van te voren.
Was een theedoek goed uit.
Knijp de theedoek uit en leg open in een vergiet.
Hang het vergiet in een pan.
Giet de yoghurt in de theedoek en vouw de theedoek dicht.
Leg een gewicht op de doek, zodat het vocht sneller uit de yoghurt loopt (bijvoorbeeld een schaal met water).
Verwarm een pan met anti-aanbaklaag tot deze begint te walmen.
Draai het vuur iets lager en voeg de muesli toe.
Schep de muesli constant om (dit voorkomt dat het aanbrandt).
Voeg de suiker toe en roer het door de hete pan met muesli tot de suikers karamelliseren en de muesli een suikerlaag heeft.
Schep de muesli direct uit de pan (anders bakt het door en brandt de suiker aan) en laat het afkoelen.
Snijd 1½ cm dikke plakken van de luxe stol af.
Schep het spijs er uit en smeer het over de plakken.
Snijd de kroontjes van de aardbeien af.
Snijd ze in 4 partjes.
Schep de hangop uit de theedoek en roer hier de poedersuiker doorheen.
Verdeel de hangop over de stolsneden en steek hier de aardbeienpartjes in.
Verkruimel en verdeel de gekaramelliseerde muesli over de sneden.
Schenk de honing over het gerecht.



Marmercaketaart met chocolade-eitjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezoeten
20 g cacao poeder
300 g Duo Penotti, hazelnoot & vanille
4 eieren, middelgrote
250 g meel, bak-, zelfrijzend
150 g paaseitjesmix (melk, puur, wit)
200 g suiker, kristal-, fijne
1 tl vanille-extract
½ tl zout

- bakpapier
- satéprikker
- springvorm (Ø 24 cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier.
Splits de eieren.
Doe de boter, de suiker, het vanille-extract en het zout in een kom.
Klop het in 3 min. licht en luchtig met een mixer.
Voeg al mixend 1 voor 1 de eidooiers toe en klop het in 3 min. romig.
Klop de eiwitten in een vetvrije, schone kom stijf met de mixer.
Voeg het botermengsel toe en spatel et erdoor.
Zeef het bakmeel erboven en meng het met een spatel voorzichtig door elkaar.
Spatel ⅓ van de Duo Penotti en de cacao poeder door ⅓ van het beslag.
Schep telkens een flinke eetlepel beslag in de springvorm, doe dit om en om met de verschillende kleuren beslag en ga door tot alles op is.
Maak met een satéprikker een zigzagbeweging door het beslag voor het marmereffect.
Bak de cake in ca. 45 min in de oven gaar.
Controleer evt. met een satéprikker.
Steek de prikker in het midden van de cake.
Komt hij er schoon uit, dan is de cake gaar.
Neem de cake uit de oven en laat hem in de vorm min. 1 uur afkoelen op een rooster.
Verdeel de rest van de Duo Penotti met een lepel in swirls over de bovenkant van de cake.
Verdeel er de paaseitjes over.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 37 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Mokka.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koffierecepten

Ingrediënten

100 g chocolade, puur
- chocoladeboontjes
2 dl koffie, sterke, hete,
zwarte
2 el likeur, Kahlua-
6 el slagroom, licht
geklopt

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.

Laat de chocolade voorzichtig, zonder aanbranden, smelten in een pan. Voeg langzaam de likeur en de zwarte hete koffie toe aan de gesmolten chocolade. Verwarm het mengsel geleidelijk. Giet de mokka in 2 voorverwarmde cognac- of koffieglazen. Schep de slagroom op de hete mokka. Versier de mokka met enkele chocoladeboontjes.



No bake kwarktaartjes met bloemen van fruit.



Menugang: High tea, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g bessen, blauwe
100 g biscuits
50 g boter, gesmolten
100 g chocolade, witte
1 citroen, geraspt
50 g druiven, witte, pitloze, in plakjes
50 g frambozen
200 g kaas, room-
200 g kwark, volle
2 el siroop, agave-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 120 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.

Maal de biscuits fijn in een keukenmachine. Meng het vervolgens met de gesmolten boter. Bekleed de bodem van de springvormpjes met bakpapier en verdeel de koekkrumels erover. Druk ze stevig aan met de achterkant van een lepel en zet ze tot gebruik in de vriezer. Meng de roomkaas, de kwark, de agavesiroop en de citroenrasp door elkaar met een spatel. Smelt de witte chocolade au bain-marie of op laag vermogen in de magnetron. Meng de chocolde vervolgens door het roomkaas-kwark-mengsel. Schep de vulling op de bodem in de springvormpjes en laat ze minimaal 2 uur opstijven in de vriezer. Maak de aardbeien schoon en snijd in plakjes. Decoreer de kwarktaartjes met de aardbeien, de blauwe bessen, de druivenplakjes en de frambozen.

Tip:

Decoreer de no bake kwarktaartjes in de Paasperiode ook met eens met een paasdecoratie.

Notenstol met rookvlees en geitenkaas.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
25 g boter, room-
4 el kaas, geiten-,
smeerbare
1 el pompoenpitten,
geroosterde
100 g rookvlees,
runder-
4 pl stol, noten-, met
amandelspijs, luxe

Bereiding.

Schep met een lepel de spijs uit de plakken notenstol en bestrijk de plakken ermee aan één kant.

Verhit de boter in een koekenpan.

Bak de plakken stol op de bestreken kant ca. 3-5 min. op een laag vuur tot de spijs licht gekarameliseerd is.

Leg de plakken met de gebakken kant naar boven op een schaal en verdeel achtereenvolgens de geitenkaas, het rookvlees en de blauwe bessen erover.

Garneer het geheel met de pompoenpitten.

Tip:

Serveer de rest van de geitenkaas en het rookvlees op een toastje bij de borrel.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1275

Energie kcal: 305

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 34 g

w/v suikers: 17 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Ontbijtsoufflé (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

2 eieren
1 peper, rode
- peterselie
2 el room magere

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.

Hoe simpel en lekker kunnen sommige gerechten uit de Airfryer toch zijn. Bijvoorbeeld deze ontbijt soufflé met een beetje pit. Dit is weer een keer wat anders dan een gekookt eitje!

Snijd de peterselie en de peper fijn.
Doe de eieren in een kom en roer de room, peterselie en peper er doorheen.
Vul de vormpjes voor de helft met de eiermassa.
Bak de soufflés af op 200°C gedurende 8 min.

Tip:

Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 min. baktijd voldoende.

Oeufs 'en cocottes'.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Cookery Card Club

Ingrediënten

- asperges
60 g boter
8 eieren
- ham
- kaas, Gruyère,
geraspte
- peper
1½ dl room
- truffel
- zout

4 schaaltes, ovenvaste

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vet de bakjes goed in, gebruik hier de helft van de boter voor.
Doe in elk schaaltesje één el room en strooi er wat peper en zout over .
Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk.
Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.
Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.
Scheep hier nog 1-2 el room over en strooi er peper en zout op.
Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.
Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist ijn opgesteven (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

Tip:

Serveer er toast en boter bij.

Vorb. tijd: - min.
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

Paasbrood I.



Menugang: Ontbijt-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: *

Snel / Slank

Bron: AllerHande

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
300 g amandelspijs
(Baukje)
100 g bitterkoekjes
(4 el bloem (om te
bestuiven))
50 g boter, zachte of
margarine
(½ el boter of
margarine (om in te
vetten))
1 pk broodmix, wit (500
g, Koopmans)
2 tl citroenrasp
(Baukje)
½ el kaneelpoeder
150 g krenten
3 dl melk
100 g pruimen,
gedroogde
3 el suiker, basterd-,
bruine
- suiker, poeder

Bereiding.

Laat in een kommetje met warm water de krenten ca. 15 min. wellen.
Verwarm intussen in een steelpan de melk tot lauwwarm.
Doe de broodmix in een kom.
Doe de basterdsuiker, citroenrasp en kaneel bij de broodmix.
Schep de ingrediënten in de kom goed door elkaar.
Voeg 25 g boter en lauwwarme melk toe.
Kneed met koele hand het deeg.
Laat het deeg ca. 15 min. rijzen (volgens gebruiksaanwijzing).
Giet intussen de krenten af.
Dep de krenten droof met keukenpapier.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Snijd de pruimen in kleine stukjes.
Bestuif het aanrecht met bloem.
Druk het deeg plat.
Verdeel de krenten, abrikozen en pruimen over het deeg.
Kneed het deeg tot de vulling gelijkmatig door het deeg zit.
Doe het deeg terug in de kom
Dek de kom af met plasticfolie.
Laat het deeg op een warme plaats ca. 20 min. rijzen.
Snijd intussen de bitterkoekjes in kleine stukjes.
Kneed de bitterkoekjes door het spijs.
Vorm van het spijs een rol van ca. 20 cm lang.
Verwarm de oven voor op 200 °C (gasovenstand 4).
Vorm het deeg tot een ovaal brood (ca. 25 cm lang).
Duw in het midden van het brood een gleuf.
Leg de spijsrol in de gleuf.
Vouw het deeg om de spijsrol.
Vet de bakplaat in.
Leg het brood met de naad naar beneden op de bakplaat.
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 30 minuten lichtbruin en gaar.
Dek het brood de laatste 10 min. eventueel af met aluminiumfolie als het brood te bruin wordt.
Bestrijk het brood als het uit de oven komt aan de boven- en zijkanten in met de rest van boter.
Laat het brood afkoelen.
Bestrooi het brood vlak voor het serveren met poedersuiker.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 8 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

Paasbrood II.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

- bloem (om te
bestuiven)
500 g broodmix,
volkoren-
½ citroen,
schoongeboend
100 g cranberry
notenmix
1 ei
1 tl kaneel
100 g notenmix,
gemengde
- olie (om in te vetten)
50 g rozijnen
50 g suiker
50 g walnoten

Bereiding.

Doe de bakmix in een grote kom, voeg 350 ml lauwarm water toe en kneed het deeg 5 min. goed door (dit kun je met een mixer met deeghaken doen of met de hand).
Maak een bal van het deeg.
Laat het deeg, afgedekt met een schone vochtige theedoek, op een warme tochtvrije plaats 30 min. rijzen.
Doe de gemengde notenmix, walnoten en de suiker in de kom van de keukenmachine en maal fijn.
Rasp de gele schil van een halve citroen en pers de helft van de vrucht uit.
Scheid het ei.
Houd het eigeel apart voor later.
Doe de helft van het eiwit samen met de citroenschil en het sap van de halve citroen bij de suiker en gemalen noten (de andere helft van het eiwit gebruik je niet).
Meng de ingrediënten door elkaar met behulp van de keukenmachine.
Er ontstaat een plakkerig spijs.
Haal het spijs uit de keukenmachine en maak er een rol van ongeveer 20 cm van.
Dek het spijs af met plastic folie en laat tot gebruik rusten in de koelkast.
Hak de cranberry notenmix grof.
Bestuif het werkoppervlak goed met bloem.
Kneed het deeg nogmaals goed door.
Meng de cranberrymix, de rozijnen en kaneel door het deeg.
Verdeel het deeg in tweeën.
Maak 1 strook deeg van 40 cm en 1 strook van 50 cm lang.
Maak de strook deeg van 40 cm plat (hiervoor kun je een deegroller gebruiken).
Haal de rol spijs uit de koelkast.
Rol de spijs uit tot een rol van 40 cm.
Vul de platte strook deeg van 40 cm met de rol spijs.
Vouw nu het deeg terug over het spijs, zodat je weer 2 rollen brooddeeg hebt.
Draai de strook deeg van 50 cm lang om de strook deeg met spijs van 40 cm lang heen zodat je een gedraaide rol deeg krijgt.
Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak van de grote rol deeg een krans en leg deze op de bakplaat.
Laat de krans nog 45 min. rijzen op een warme, tochtvrije plek.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Klop het eigeel los in een bakje en meng met 3 eetlepels water.
Bestrijk de krans met het mengsel.
Bak de krans 1 uur af.

Laat goed afkoelen, voordat je het brood serveert.

Bereidingstijd: 150 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

Paasbrood met noten.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2008-3

Ingrediënten:

25 g boter
1 pk broodmix, wit
1 tl citroensap
50 g noten, hazel-,
gehakt
50 g noten, pecan-,
gehakt
150 ml melk, lauwwarm
200 g rozijnen
2 zk suiker, vanille-
200 g tutti frutti, in
blokjes
150 ml water,
lauwwarm

Bereiding.

Week de rozijnen in warm water.
Doe de broodmix in een beslagkom.
Voeg het water, de melk, de boter en de
vanillesuiker toe en kneed alles tot een soepel
deeg.
Laat het deeg op een warme plaats onder een
vochtige doek ca. 10 min. rijzen.
Voeg de noten, de tutti frutti, de uitgelekte
rozijnen en het citroensap toe en kneed het
geheel nog even goed door.
Vorm er een brood van.
Laat het deeg vervolgens nog eens op en
warme plaats 30 min. rijzen.
Verwarm de oven voor tot 200 °C.
Bak het brood in ca. 45 min. in de
voorverwarmde oven af.

Tip:

Je kunt het brood ook in een paasvorm bakken.
Vet de vorm in en druk het deeg in de vorm. Wil
je kleine broodjes in paasvorm bakken, houd
dan zo'n 15 min. baktijd aan.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paasbroodjes met abrikozen en rozijntjes.



Menugang: Gebak,
tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

125 g abrikozen,
gedroogde
400 g bloem
50 g boter, room-
1 citroen
1 ei
10½ g gist, gedroogde
200 ml melk
125 g rozijnen, blanke
125 g rozijnen, donkere
20 g suiker, basterd-,
witte
75 g suiker, poeder-
1½ el water
8 g zout

Benodigd:

1 bakpapier
1 mixer met deeghaken
1 rasp
1 springvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Bereid de vulling enkele uren en het liefst 1 dag van tevoren voor.

Doe de rozijnen en de abrikozen in een kom en giet er water bij tot alles onderstaat.

Laat dit 15 min. staan en giet de vruchten vervolgens af.

Laat ze in een vergiet enkele uren tot een dag staan.

Rasp ¼ van de gele schil van de citroen.

Meng in een kom de bloem, de gist, de boter, de basterdsuiker, het zout, de citroenrasp, het ei en de melk met de mixer tot een soepel deeg. Knead het dan met de mixer minimaal 10 min. door.

Het deeg is wat plakkerig, daarom gaat kneden het makkelijkst met de mixer.

Meng aan het eind van de kneedtijd de vulling door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie.

Laat het 1 uur rijzen op een warme plaats.

Bekleed intussen de bodem van de springvorm met op maat geknipt bakpapier en vet de rand in met boter.

Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en rol daar op een licht bebloemd werkblad bolletjes van.

Doe de bolletjes in de springvorm, waarbij je er 1 in het midden legt en 9 rondom.

Dek de vorm losjes af met vershoudfolie en laat het deeg nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Haal het plastic van de vorm af en bak de broodjes 25-30 min., tot ze goudbruin zijn.

Meng de poedersuiker met 1-1½ el water tot een soepel en niet te dun glazuur en besprenkel met een lepel het iets afgekoeld brood hiermee.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 26 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 367

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 66 g

w/v suikers: 34 g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 4 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: 0,9 g

Paasbroodjes met tuttifrutti.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

200 ml amandeldrink,
ongezoet
400 g bloem, tarwe-
200 g boter, room-
1 citroen
7 g gist, gedroogde
100 g jam, abrikozen-
50 g suiker, basterd-,
lichte
175 g tuttifrutti
1 el water
2 tl zout

Benodigd:

- bakpapier
- vershoudfolie

Bereiding.

Verwarm de helft van de amandeldrink in een pan op een laag vuur tot net lauwwarm. Doe het vuur uit en voeg de gist toe.

Laat het 10 min. staan tot het wat gaat bubbelen.

Snij ondertussen de tuttifrutti in kleine stukjes, doe die in een kom en schenk er kokend water over tot ze onderstaan.

Laat de tuttifrutti 15 min. wellen.

Laat de tuttifrutti uitlekken en dep die droog met keukenpapier.

Snij ondertussen 80 g boter in kleine blokjes. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil.

Meng de rest van de amandeldrink, het gismengsel, de boterblokjes, het citroenrasp, de bloem, de basterdsuiker en het zout toe.

Mix het geheel met een mixer met deeghaken op lage snelheid in ca. 10 min. tot een mooi deeg.

Meng de tuttifrutti door het deeg.

Dek het deeg af met vershoudfolie en laat het deeg op een warme plek rijzen tot het in omvang is verdubbeld (ca. 2 uur).

Bestuif het werkblad met bloem.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en rol deze tot bolletjes.

Gebruik evt. wat extra bloem als het te plakkerig is.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat.

Dek het af met vershoudfolie en laat ze op een warme plek rijzen tot ze in grootte verdubbeld zijn (ca. 30 min).

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bak de bolletjes in ca. 25 min. in de oven lichtbruin en gaar.

Verwarm 2 el abrikozenjam met het water in een steelpan.

Bestrijk de paasbroodjes met de verwarmde abrikozenjam en laat het ca. 10 min. afkoelen.

Serveer de broodjes met de rest van de boter en de abrikozenjam.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: 2 uur 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 315

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 42 g

w/v suikers: 16 g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,4 g

Paascracker.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 cracker, Paas-
-cheese, cottage-
1 pruim, verse

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.

Smeer een laag cottage cheese op de
Paascracker.

Ontpit de pruim

Snijd de pruim in stukjes.

Leg de pruimstukjes op de cottage cheese.

Paashaas kwarktaartjes.



Menugang: Gebak,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Oetker, Jumbo

Ingrediënten

3 aardbeien, grote
60 g boter, room-
1 Dr.Oetker decoratie-
stiften, choco & karamel
440 g Dr.Oetker
kwarktaart, aardbei-
smaak
500 g kwark, magere
250 ml room, slag-
1 spuitbus slagroom

6 springvormen (ø10
cm) bekleed met
bakpapier

Bereiding.

Smelt de boter en meng die met de kruimel-
bodemmix uit de verpakking voor kwarktaart.
Bedeck er de bodem van de springvormpjes mee
en druk goed aan.

Zet de vormpjes minstens 10 min. in de
koelkast.

Bereid de taartmix volgens de aanwijzingen.
Verdeel de mix over de bodem van de
springvormpjes en laat ze 2½ uur opstijven in
de koelkast.

Snijdt de aardbeien in kwarten.

Spuit een toef slagroom op elk taartje.

Steek er de aardbeien als oren in.

Maak met de stiften oogjes en een mondje.



Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 150 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 676

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 68 g

w/v suikers: 41 g

Natrium: - mg

Vet: 38 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 24 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Paaskoffie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

200 ml advocaat
500 ml koffie,
versgezette
- nootmuskaat, gemalen
100 ml slagroom
½ el suiker, poeder-

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.

Verdeel de advocaat over 4 koffieglazen.
Klop daarna de slagroom met de poedersuiker stijf.
Schenk vervolgens de hete koffie voorzichtig over de bolle kant van een lepel erop, zodat de advocaat in een laag onderin de glazen blijft.
Verdeel daarna de slagroom over de glazen en bestuif het tenslotte met een beetje nootmuskaat.

Paaskoffie met advocaat.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

200 ml advocaat
500 ml koffie, vers
gezette
- nootmuskaat, gemalen
½ el poedersuiker
100 ml slagroom

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.

Verdeel de advocaat over 4 koffieglazen.
Klop daarna de slagroom met de poedersuiker stijf.
Schenk vervolgens de hete koffie voorzichtig over de bolle kant van een lepel erop, zodat de advocaat in een laag onderin de glazen blijft.
Verdeel daarna de slagroom over de glazen en bestuif het tenslotte met een beetje nootmuskaat.

Paaskoffie met anijslikeur.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

6 el anijslikeur
(Sambuca)
1 mp anijspoeder
6 kp koffie, hete, vers
gezette
±30 koffiebonen
200 ml room, slag-
6 tl suiker, bruine suiker

Bereiding.

Klop de slagroom met het anijspoeder stijf.
Verhit vervolgens de Sambuca met de bruine suiker.

Verdeel het mengsel over de 6 koffiekopjes.
Voeg de vers gezette koffie toe.
Schep op ieder kopje de slagroom en garneer met de koffieboontjes.

Tip:

Vervang de koffieboontjes door chocolade-koffieboontjes.



82

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

Paaskoffie met vanille.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

1 tl vanille-essence
0,4 l melk
4 el suiker, vanille-
0,4 l koffie, filter-, vers
gezette
4 el suiker, bruine

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 melk al roerend met het de vanille-essence en de vanillesuiker (niet laten koken). Schuim vervolgens het melkmengsel op met een handklopper.

Vul 4 glazen tot de helft met de vers gezette koffie.

Voeg een toef warm vanille-melkschuim toe. Bestrooi met de bruine suiker en serveer.

Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2010-3

Ingrediënten

3 citroenen, schil en sap
24 bld citroenmelisse
10 plk filodeeg,
ontdooid
2 el margarine,
vloeibare
20 Paaseitjes,
chocolade-
2 dl room, slag-
3 zk slagroom-
versteviger (Klop-Fix)
12 el suiker, poeder-
3 zk suiker, vanille-
400 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

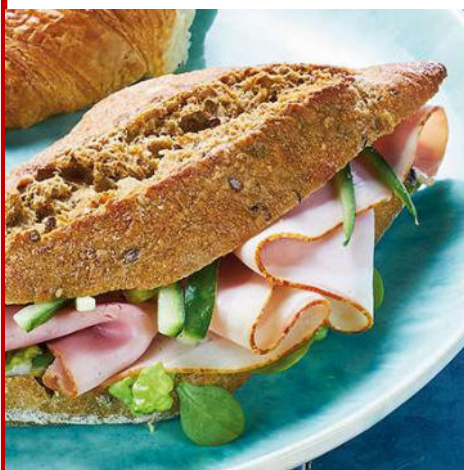
Verwarm de oven voor op 180°C.
Snij de schil van de citroen in flinterdunne reepjes.
Kook het citroensap met deze schilletjes, 2 zakjes vanillesuiker en de poedersuiker 5 min. Laat het geheel afkoelen.
Bestrijk de vellen filodeeg met vloeibare margarine.
Kreukel ze in elkaar tot een soort nestje.
Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi ze met de rest van de vanillesuiker.
Bak ze in de voorverwarmde oven (180°C) in ongeveer 5-8 min. bruin en laat afkoelen.
Schep de citroenschilletjes uit het vanille-citrusvocht.
Klop de yoghurt met het vanille-citrusvocht, de slagroom en de slagroomversteviger tot een dikke mousse.
Schep deze in het midden van de 'filodeeg-nestjes'.
Garneer met de citroenmelisse, chocolade-eitjes en citroenschilletjes.

Wiintip:

Araldica Moscato d'Asti

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 322
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-, Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

Bereiding.

Snij de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snij de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snij de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

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

Pastramisandwich.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 avocado
12 boterhammen, witte
1 citroen
4 eieren
4 pl kaas, jong belegen
- kip- of kalkoenfilet,
gesneden
- kruiden, Provençaalse
200 pastrami, runder-
4 el mayonaise
1 el mosterd
- sla, veld-
2 tomaten

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.

Kook de eieren.
Rooster het brood.
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje
in de hoek van 4 sneetjes toast.
Bak de pastrami 2 minuten in een hete
koekenpan.
Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.
Maak de avocado schoon.
Snijd de avocado in plakken.
Besprenkel de avocadoplakken met wat
citroensap.
Meng de mosterd met de mayonaise.
Besmeer 4 sneetjes toast met het
mayonaisemengsel.
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje
kippenborstfilet en avocado.
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.
Leg hierop nog een sneetje toast.
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat,
pastrami en kaas.
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.
Leg een ei in het gat.
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel
van.
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in
schuin doormidden.

Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de
Paasdis.

Peach champagne.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 el Apricot brandy
 $\frac{3}{4}$ dl Champagne
1 perzik, schijfje

Bereiding.

Schenk een scheutje apricot brandy in een champagneglas.
Laat een stukje perzik in het glas glijden.
Vul het glas aan met Champagne.

Tip:

Zeer geschikt als drankje tijdens de Kerst of de Pasen.

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

Smoothie met peer, venkel, appel en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LenteSmoothies

Ingrediënten

300 ml appelsap,
troebel
1 limoen
4 tk munt
2 peren, rijpe
200 g perennectar
½ venkel
100 ml yoghurt

Bereiding.

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Haal de blaadjes munt van de takjes; houd de topjes apart voor de garnering.
Pers de limoen uit.
Mix de peer, venkel, appelsap, perennectar, limoensap, yoghurt en muntblaadjes in de blender tot een egaal mengsel.
Schenk de smoothie in de glazen. Garneer de glazen elk met het bovenste topje van de munttakjes.

88

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

Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept

Keuken: Griekse

Personen: 8

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: AllRecipes.com

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
2 citroenen, kleine, sap
van
3 eieren
- peper, zwarte,
versgemalen
1/2-3/4 kp rijst (of
vermicelli)
1/2 tl zout

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.

Traditionele Griekse Paassoep.

Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.
doorkoken.

Klop intussen de eieren schuimig.

Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,
het citroensap aan toe.

Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een
eetlepel per keer en blijf kloppen).

Haal de rest van de bouillon van het vuur en
klop het eimengsel erdoor.

Breng de soep op smaak met zout en peper en
dien direct op.

Suikerbroodwentelteefjes met frisse mangosalsa.



Menugang: Brunch-recept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

2 el boter
8 sn brood, suiker-
2 eieren
1 limoen
1 mango
250 ml melk
2 el munt, verse
2 el suiker

Bereiding.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne plakken langs de pit.
Snijd de plakken in kleine blokjes van ½ cm groot.
Scheep in een kom om met fijngehakte munt. Pers het sap van de limoen boven de mango uit. Scheep de mangosalsa door elkaar.
Klop de eieren in een kom met een garde los. Voeg de melk en suiker toe en klop het goed door zodat de suiker oplost.
Wentel de sneetjes suikerbrood in het eimengsel.
Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan.
Bak 4 sneetjes suikerbrood in ca. 2 min. goudbruin.
Draai met een spatel om en bak de andere kant nog 2 min.
Scheep de wentelteefjes uit de pan op een groot bord.
Verhit de resterende boter in de koekenpan en doe hetzelfde met de overige sneetjes suikerbrood.
Verdeel de wentelteefjes over 4 borden, scheep de mangosalsa ernaast.

Bereidingstijd: 30 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

Tosti van Paasbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 appel, in plakjes
1 banaan, in plakjes
4 el boter
8 sn brood, Paas-

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.

Haal met een lepeltje het amandelspijs uit het Paasbrood.
Strijk met een mes het amandelspijs uit over de sneetjes.
Schil de appel.
Snijd de appel in vier stukken.
Haal het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in plakjes.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Leg op 1 sneetje Paasbrood plakjes appel en banaan.
Leg het ander sneetje er met de spijskant op.
Bestrijk de buitenkant van de sneetjes dun met boter.
Bak de tosti in een tosti-apparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.
Leg de tosti op een bord, samen met een servet.

Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 el dressing, salade-
4 el honing, bloemen-
150 g kaas, geiten,
Hollandse, extra oude
4 komkommer, snack-,
in plakjes
8 sn Paasstol
30 g rucola
5 g tijm
50 g walnoten

Bereidingstijd: 15 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 4 sneden Paasstol uit op een plank.
Schaaf de geitenkaas in plakjes.
Hak de walnoten grof.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Beleg de vier sneden Paasstol met geitenkaas,
walnoten, tijm en honing en dek af met de
resterende sneden Paasstol.
Gril de tosti's 5 min. in een tosti-ijzer.
Verdeel de rucola en snackkomkommers over 4
bordjes en breng op smaak met saladedressing.
Serveer de tosti's met de salade..

Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 el honing
1 tl kaneel
10 g theekruiden (verse
munt en tijm)
1 sinaasappel,
schoongeboend

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.

Kook 1 liter water.
Doe de theekruiden met het kokende water in een theepot.
Snijd de sinaasappel in partjes.
Voeg de sinaasappel, samen met kaneel en honing, toe aan de kruidenthee.
Meng de thee goed door.
Laat de thee 2 min. trekken.
Schenk de thee uit in grote koppen.

Vlaflip met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Foody.nl

Ingrediënten

(2 eitjes, Paas-, chocolade)
250 gr fruit naar keuze
10 mariebiscuits
(- room, slag- (spuitbus))
250 ml vla, vanille-
250 ml yoghurt, Griekse

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.

Maak het fruit schoon.
Verkruimel de mariebiscuits.
Verdeel de helft van de biscuits over de bodem van de glazen.
Schep hier 2 tl Griekse yoghurt overheen en smeer deze uit, zodat de koekjes helemaal zijn bedekt.
Doe hetzelfde met 3-4 tl vanillevla.
Eindig met een laagje fruit.
Herhaal deze lagen nog een keer.

Voor de Pasen:

Eindig met een toef slagroom.
Leg hier een chocolade paaseitje op (zonder verpakking).

Volkorenbroodjes met paassalade.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, gehakt
4 broodjes, bruine
2 el crème fraîche
4 eieren, hardgekookt
1 mp kerriepoeder
1 el mayonaise
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 bk tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 266
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de broodjes (zie foto).
Besmeer ze licht met mosterd.
Pel de eieren en verdeel ze in 6 parten.
Meng de mayonaise met de crème fraîche,
peper, zout, kerriepoeder en bieslook.
Schep de saus luchtig door de eieren.
Beleg de broodjes met tuinkers en schep de
eiersalade erop.

Yoghurt panna cotta met kersenjelly.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: AllerHande

Ingrediënten

75 g bessen, blauwe, verse
50 g bessen, rode, verse
75 g frambozen, verse
4 bld gelatine
125 ml Karvan Cévitam, kers, 0% suiker
250 ml room, slag-, verse
1 sinaasappel
50 g suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje
125 ml water
250 g yoghurt, Griekse

- glazen
- ovenschaal of muffinvorm

Bereiding.

Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit.

Doe het merg samen met de slagroom en de basterdsuiker in een steelpan en verwarm het al roerend 10 min. op een laag vuur.

Week ondertussen de ½ van de gelatineblaadjes 5 min. in koud water.

Knijp ze uit, voeg ze toe aan het roommengsel en roer het goed door (tot de gelatine is opgelost).

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Boen ondertussen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil en pers de vrucht uit.

Meng het roommengsel met de Griekse yoghurt en een ½ el sinaasappelrasp.

Leg de glazen schuin in een ovenschaal of muffinvorm.

Verdeel het yoghurtmengsel over de glazen en zet ze min. 3 uur afgedekt in de koelkast.

Week ondertussen de rest van de blaadjes gelatine 5 min. in koud water.

Breng in een steelpan de kersensiroop en het water aan de kook.

Knijp de gelatine uit, voeg die samen met 1 el sinaasappelsap toe aan de siroop en roer tot de gelatine is opgelost.

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur en verdeel het over de panna cotta.

Zet deglazen min. 2½ uur afgedekt in de koelkast.

Verdeel voor het serveren het verse fruit over de glazen.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 5 uur 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 350

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: 23 g

Natrium: - mg

Vet: 25 g

w/v onverzadigd: - g

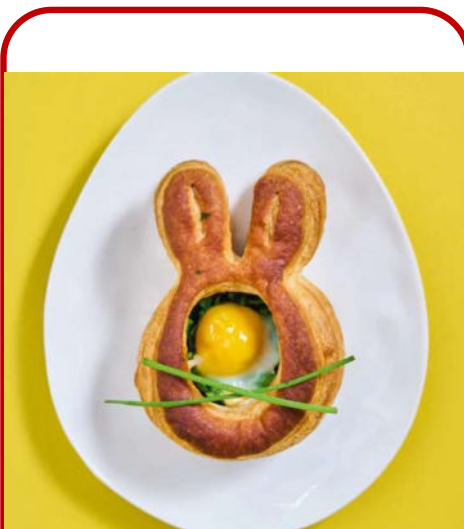
w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,1 g

Zacht gegaard kwarteleitje in knapperig bladerdeeg.



Menugang: Brunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 spr bieslook
4 eitjes, kwartel-
20 g kaas, Parmezaanse
4 pasteitjes, Paashaas,
grote
20 g pijnboompitten
50 g spinazie, baby-

- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet er de pasteitjes op.
Verwijder met een scherp mesje het rondje op de bodem van het pasteitje.
Hak de spinazie fijn.
Rasp de kaas.
Meng de spinazie met de kaas en de pijnboompitten en vul er de pasteitjes mee.
Druk stevig aan.
Maak met je vinger een kuiltje in het midden van de spinazie en breek hier voorzichtig een kwarteleitje in.
Laat het eiwit in ca. 12 min. stollen in de oven.
Maak van de bieslook snorharen door ze kruislings neer te leggen op de pasteitjes.

97

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 12 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,6 g

Zalm Wellington met spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: SmaakMenutie.nl

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
(1 el mosterd, scherpe)
- olie, olijf-
30 g paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv pompoenpitten
125 g roomkaas met
bieslook (of dille)
1 sjalot
200 g spinazie, blad-
1 hv walnoten
50 ml wijn, droge witte
600 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn. Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie.
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.
Kluts het eigeel van eei met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse salade.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by

