



Mocktailrecepten / v2.1

Inhoudsopgave.

Alcoholvrije Pinacolada.	3
Ananas-gember fizz.	4
Ananas-limoen bitter.	5
Apple pie nojito.	6
Cinnamon Storm.	7
Cloud 9.	8
Cocktail mango-perzik.	9
Coffee cocktail.	10
Cranberry spritz.	11
Gember-serehcocktail.	12
Gemberbiermocktail.	13
Ginger tea.	14
Komkommercocktail.	15
Lemongrass infusion.	16
Limonada de coco.	17
Orange elderflower.	18
Orange thyme mocktail.	19
Passion virgin sour.	20
Rozenbottel-rabarber icetea.	21
Tropical storm.	22
Watermeloen limonade.	23
Gebruikte afkortingen.	24

Alcoholvrije Pinacolada.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: LowCarbDiva

Ingrediënten

- Dubbel Friss Light-
Witte druiven & citroen
- ijsklontjes
- melk, kokos-
- sap, limoen-

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.

Meng de Dubbel Friss Light (witte druiven & citroen) met een beetje kokosmelk.
Voeg er daarna ijsblokjes aan toe.
Breng het drankje op smaak met een beetje limoensap (als je dat wilt).

Ananas-gember fizz.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
SPAR

Ingrediënten

¼ ananas, verse
2 el gember, verse,
geraspt
400 ml ginger ale
12 ijsblokjes
4 tk munt
200 ml sap, ananas-
4 el sap, limoen-

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.

Mix het ananassap met de ginger ale, het limoensap en de gember.
Snijd de ananas in kleine blokjes en verdeel die over 4 grote glazen.
Stamp de ananas voorzichtig kapot.
Vul de glazen tot de helft met ijsblokjes.
Giet het ginger ale-mengsel erop.
Garneer de mocktail met een takje munt.

Ananas-limoen bitter.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

350 g ananas
1 dl appelsap
1 cm gember
- ijsblokjes
2 limoenen
1 el suiker, riet-

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.

Verwijder de schil van de ananas en snijd in blokjes.
Pers de limoenen uit en schil de gember.
Pureer de blokjes ananas samen met de gember, rietsuiker en het limoen- en appelsap.
Schenk het bitter in 4 glazen gevuld met ijsblokjes.
Garneer met stukjes ananas en plakjes limoen.

Apple pie nojito.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, kleine
1 crushed ice
1 kaneel
4 limoenpartjes
1 tk munt
30 ml sap, appel-,
troebele
15 ml siroop, karamel-

- barlepel
- muddler (stamper)

Bereiding.

Gebruik voor deze mocktail een stevig glas met stevige onderkant om in te muddlen (stampen). Zet ook alvast een vol glas met crushed ice klaar.

Doe de limoenpartjes in het glas en muddle dit in het glas.

Voeg 3-4 muntblaadjes toe en stamp licht (niet te hard, dan gaat de munt kapot).

Voeg 15 ml karamelsiroop toe.

Vul nu je glas tot aan de rand met crushed ice.

Top af met de appelsap en roer alles nog een keer goed door elkaar met je barlepel.

Garneer met een appelwaaier van 4 partjes appel en besprenkel deze met kaneel.

6

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 83

Eiwit: 0 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: 31 g

Natrium: - mg

Vet: 0 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,01 g

Cinnamon Storm.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bramen
125 ml ginger ale
- ijsblokjes
1 kaneelstokje
1 bld salie

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 48
Eiwit: - g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een glas met ijsblokjes.
Voeg het kaneelstokje, de bramen en als laatste de ginger ale toe.
Roer het drankje goed door, zodat de smaken goed mengen.
Garneer met het salieblad.

Cloud 9.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv granaatappelpitjes
1 hv ijsklontjes
1 bl kikkererwten
3 limoenen
20 g munt
50 ml siroop, limoen-
500 ml Sparkling
Grapefruit Drink
(Bundaberg)

4 glazen, gin-tonic-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 984
Energie kcal: 235
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Pers 1 van de limoenen uit en snijd de andere 2 in partjes.

Doe het limoensap met het vocht uit het blik kikkererwten (de kikkererwten worden niet gebruikt) en 25 ml van de limoensiroop in de kom van een mixer.

Mix dit in 5 min. tot een stevig en luchtig schuim (het mag nog een beetje vloeibaar zijn). Verdeel de limoenpartjes, de ijsblokjes en de muntblaadjes over de glazen.

Houd 4 partjes limoen en 4 takjes munt achter voor de garnering.

Verdeel de rest van de limoensiroop en de Sparkling Grapefruit Drink over de glazen.

Schep het limoenschuim op de cocktail.

Garneer de glazen met de achtergehouden limoen en munt en bestrooi het schuim met de granaatappelpitjes.

Cocktail mango-perzik.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

½ citroen
- ijsblokjes
½ mango (100 g)
1 perzik
100 ml water, mineraal-
, gekoeld

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 mango en de perzik in stukken.
Leg enkele stukjes opzij voor de garnering.
Pureer de rest.
Pers de citroen uit en meng het sap met het water en enkele ijsblokjes.
Meng alles en garneer het glas met de stukjes mango en perzik.

Coffee cocktail.



Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Janine de Zeeuw-Kinderman

Ingrediënten

- cacaopoeder
1 espresso, dubbele
- ijsblokjes
150 ml slagroom,
ongezoete
2 el suikersiroop (of een
siroop met een smaakje,
zoals karamel of
hazelnoot)

Bereiding.

Zet een dubbele espresso en laat deze afkoelen in de koelkast.

Als je een cocktailshaker hebt:

- doe daar de koude espresso, de suikersiroop en een handje ijsklontjes in.
- druk de shaker goed dicht en schud flink, zeker 15 sec.

Heb je geen shaker:

- doe dit dan in de blender, maar zonder het ijs, anders verdun je de cocktail te veel.

Giet vervolgens het mengsel door een zeefje in het glas, zodat de ijsklontjes achterblijven.

Klop de room op tot hij licht stevig is geworden en schenk deze op de cocktail.

Garneer met wat cacaopoeder.

10

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

Cranberry spritz.



Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Janine de Zeeuw-
Kinderman

Ingrediënten

10 ml chocoladesiroop,
witte
- cranberrysap
- ijsblokjes
3 par limoen
2 tk munt

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

Bereiding.

Doe de witte chocoladesiroop in een tumblerglas (een recht whiskyglas). Vul de helft van het glas met ijsblokjes. Kneus de takjes munt of sla er een keer op met je hand, zodat de geuren en smaakstoffen vrijkomen. Verdeel de munt speels in het glas. Voeg 2 partjes limoen toe, waarvan je er 1 een beetje uitperst over de cocktail. Vul het glas af met cranberrysap. Zet het 3^e partje limoen op de rand.

Gember-serehcocktail.



Menugang: Drank
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
Tallsay.com

Ingrediënten

1 gemberwortel, verse
- ijsklontjes
1 peper, rode, hete
5 stgl sereh
1 l water, mineraal-,
met prik

Bereiding.

Was de gember en snijd de wortel in flinterdunne stukjes.

Was de sereh en snijd 1 stengel in kleine ringetjes.

Snijd tien dunne ringetjes van een hete rode peper.

Pureer de flinterdunne gember, de ringetjes peper en de ringetjes sereh.

Neem een karaf en vul deze met het mineraalwater en de gepureerde ingrediënten.

Schenk het mengsel door een zeef, in 4 longdrinkglazen en garneer ze met een serehstengel, die je als roerstaaf in het glas zet.

Serveer de cocktail met ijsklontjes.

12

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

Gemberbiermocktail.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

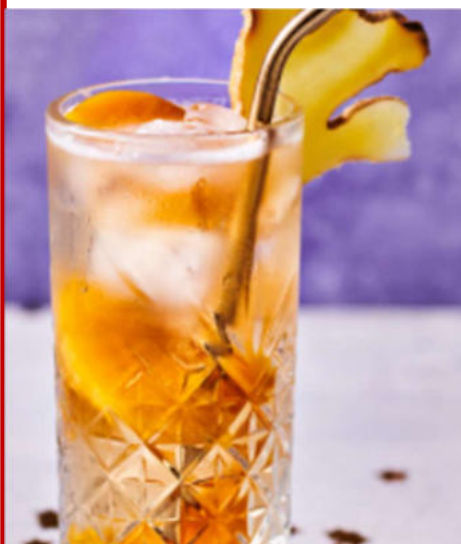
250 ml bier (0%)
2 el gembersiroop
250 ml ginger ale
16 ijsblokjes
1 limoen
4 tk munt, verse

Bereidingstijd: 3 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: - g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5 mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de limoen uit en pluk de blaadjes van de takjes munt.
Meng het limoensap met de gembersiroop.
Verdeel met de muntblaadjes en ijsblokjes over 4 glazen.
Verdeel de gingerale en het bier over de glazen.

Ginger tea.



Menugang: Drankrecept
Keuken: Engelse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 st gember
400 ml ginger ale (0%)
1 hv ijsklontjes
400 ml ijssthee, perzik-
hibiscus
4 perziken



Bereiding.

Snijd de perziken in partjes en snijd 4 dunne plakjes van de gember.
Verdeel de perzik en de ijsklontjes over de 4 glazen.
Schenk de ijssthee erop en vervolgens de ginger ale.
Decoreer de glazen met de plakjes gember en rietjes.

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 295
Energie kcal: 71
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Komkommercocktail.



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Corria Houthuizen

Ingrediënten

1 komkommer
10 tk koriander
100 g olijven, zwarte,
zonder pit
500 ml sap, druiven-,
wit
1 tl tabasco
1 snf zout

- blender of sap-
centrifuge
- cocktailglazen
- mooie prikkers

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.

Haal met een dunschiller sierlijke mooie slierten zonder zaadlijst van de komkommer. Steek de prikker door een uiteinde van de komkommer en rijg er een olijf aan. Herhaal dit 3 keer zodat je een slinger krijgt. Maak 1 prikker per persoon. Pluk voor elk glas een mooi blaadje koriander. Pers alle overgebleven koriander en komkommer in de blender of sapcentrifuge tot sap. Meng het komkommersap, de druivensap en de tabasco en voeg een snufje zout toe.

Tip:

Schenk de cocktail in cocktailglazen en garneer met de komkommerslinger en een blaadje koriander.

Lemongrass infusion.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**1 schf bloedsinaasappel
of grapefruit**
**1 stgl citroengras,
gekneusd**
- ijsblokjes
2 schf komkommer
20 ml sap, grapefruit-
125 ml tonic

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 52
Eiwit: - g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een glas met ijsblokjes.
Voeg de stengel citroengras, het grapefruitsap,
de komkommerschijfjes, het schijfje
bloedsinaasappel en als laatste de tonic toe.
Roer het drankje goed door, zodat de smaken
goed gemengd worden.

Limonada de coco.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 ijsblokje
1 limoen
15 ml maple syrup
40 ml melk,
gecondenseerde
50 ml melk, kokos-
1 suiker, kristal-

- blender
- fine strainer (zeefje)

Bereiding.

Snijd de limoen in kleine partjes en doe deze in een glas, samen met de maple syrup, de gecondenseerde melk en de kokosmelk. Doe het geheel in een blender met het ijsblokje en 40 ml koud water. Blend dit mengsel en schenk het in een glas door een fine strainer. Pak een koud glas en maak een randje van kristalsuiker en limoenrasp aan de bovenkant. Serveer het geblende mengsel met een schijfje limoen.

17

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 268
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 36 g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Orange elderflower.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Janine de Zeeuw-Kinderman

Ingrediënten

- ginger ale
- ijsblokjes
2 sinaasappels
10 ml vlierbloesem-
siroop

Bereiding.

Doe de vlierbloesemsiroop in een wijnglas en voeg ijsblokjes toe tot de helft van het glas. Schenk de ginger ale erbij tot zover je een glas wijn in zou schenken. Snijd vier stukjes schil van de sinaasappel met een breedte van ongeveer 2 cm. (zorg dat er geen vruchtvlees aan zit). Vouw de schilletjes dubbel en knijp er stevig in; zo komen de oliën en bitters vrij. Voeg drie van de schillen toe aan het glas. Het vierde schilletje houdt je in de vlam van een aansteker. De oliën zullen verbranden, wat een heerlijke geur en een leuke show oplevert. Haal het gebrande schilletje vervolgens over de rand van het glas en voeg hem dan ook toe aan de cocktail.

18

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

Orange thyme mocktail.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
FrancescaKookt.nl,
Stefanie

Ingrediënten

1 kbl kikkererwten,
vocht van
- Royal Club Ginger Ale,
gekoeld
1 sinaasappel
1 el suiker, riet-
2 tk tijm (klein)

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

Bereiding.

Snijd 2 dunne sliertjes uit de schil van de sinaasappel en rasp de rest van de sinaasappel. Klop het vocht van het blikje kikkererwten op met 1 eetlepel rietsuiker.

Je krijgt dan een dik opgeklopt schuim, net alsof je het met eiwitten zou maken.

Maar dan dus vegan en je noemt het aqua faba.

Het klopt trouwens flink op, je hebt zeker genoeg voor 4 glazen.

Vul 2 champagne flûtes met de takjes tijm en schenk de glazen voor de helft vol met Royal Club Ginger Ale.

Schenk daarop het uitgeperste sinaasappelsap.

Schep hierop het opgeklopte aqua faba schuim en garneer met de sinaasappelsliertjes.

Tip:

Zeer geschikt als drankje tijdens de jaarwisseling.

Passion virgin sour.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 ei
50 ml gin, alcoholvrije
1 ijsblokjes
1 limoen
15 ml passievruchtsap
15 ml siroop tropical

- cocktailshaker
- fine strainer (zeefje)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Pers de limoen totdat je 15 ml limoensap hebt (ca. 1½ el).

Splits het ei en bewaar het eiwit.

Schenk de alcoholvrije gin, het passievruchtsap, het limoensap, de siroop en het eiwit in een cocktailshaker.

Schud de shaker 12 sec. lang.

Voeg dan de ijsblokjes toe en shake nog eens 12 sec.

Schenk de mocktail via de fine strainer in een coupeglas.

Rozenbottel-rabarber icetea.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Verfrissende
mocktails

Ingrediënten

- frambozen
- ijsblokjes
- muntblaadjes
- 400 g rabarber
- 100 g suiker
- 2 zk thee, rozenbottel-
- 1½ l 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

Bereiding.

Maak de rabarber schoon en snijd die in stukken van 1 cm.
Breng de rabarber samen met het water aan de kook.
Laat het op een zacht vuur 50 min. sudderen.
Voeg de fijne suiker toe en roer het door tot alles is opgelost.
Zet het vuur uit en leg er nu de zakjes rozenbottelthee in.
Laat het 3 min. trekken.
Haal de zakjes uit de thee, giet het vocht door een zeef en laat de thee volledig afkoelen.
Zet het daarna minstens 1 uur in de koelkast.
Werk de icetea af met enkele ijsblokjes, frambozen en muntblaadjes.

Tropical storm.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 aardbeien
2 sch ananas (blik)
2 sch meloen
60 ml sap, ananas-
60 ml sap, sinaasappel-
½ tl siroop, passie-
vrucht-

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.

Blend alle ingrediënten in de elektrische barblender en schenk de mix in een groot glas dat voor de helft gevuld is met fijngemalen ijs.
Garneer de Tropical Storm met ananasblad, een schijfje ananas en een aardbei.

Watermeloen limonade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Pers ze vervolgens uit.

Mix de watermeloen in de blender tot een egale massa.

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

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

25

