



Ruud 's Kookboek

Cakerecepten // v0.2

Inhoudsopgave.

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.	3
Milopita - Griekse appelcake.	4
Gebruikte afkortingen.	5

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.



Menugang: Brunch-,
lunchgerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Jumbo, Leuke recepten

Ingrediënten:

1 tl bakpoeder
2 bananen
150 g bessen, blauwe
3 eieren
125 g havermout
1 el honing
1 tl kaneel
2 el olie, zonnebloem-
150 g yoghurt, Griekse,
10% vet

1 keukenmachine met
garde
12 muffinpapiertjes
1 muffinvorm met 12
holtes

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Doe de bananen, de eieren, de kaneel en het bakpoeder in de keukenmachine en klop het luchtig en dik.

Spatel er de havermout, de honing en de olie door.

Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm en verdeel er het beslag over.

Verdeel 100 g van de blauwe bessen over het beslag.

Laat de muffins in ca. 20 min. gaar worden in de oven.

Laat ze afkoelen en garneer ze met de yoghurt en de rest van de bessen.

3

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 117

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 13 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Milopita - Griekse appelcake.



Menugang: Gebak
Keuken: Griekse
Personen: -
Sterren: **
Bron: SPAR

Ingrediënten

5 vl deeg, filo-
500 g appels
50 g suiker
50 g noten, gemengde
50 g vruchten,
gedroogde*
2 el honing, vloeibare
3 tl kaneelpoeder
½ citroen, sap van
olie, olijf-, Griekse

Voor het beslag:

150 g suiker
125 g boter, room-
2 eieren
175 g bloem
8 g bakpoeder
3 el yoghurt, Griekse

- springvorm (Ø24 cm)

* abrikozen, pruimen en
rozijnen

Bereiding.

Hak de noten grof en snijd grote gedroogde vruchten in stukken.
Schil de appels, snijd ze eerst in kwartjes en dan in schijfjes.
Doe ze in een kom en schep het door elkaar met het citroensap, de kaneel, de vruchten, de noten en de suiker.

Beslag:

Smelt de boter en meng de suiker met de mixer erdoor.

Mix vervolgens een voor een de eieren erdoor. Zeef de bloem en het bakpoeder erboven en klop het met de yoghurt tot een glad beslag. Verwarm de oven voor op 180°C.

Bestrijk de vellen filodeeg met de olijfolie en schik ze verspringend en overlappend in de springvorm, waarbij de hoeken over de rand hangen.

Schep het beslag erin, verdeel het appelmengsel erover en bestrooi het met 1 tl kaneel.

Vouw het filodeeg naar binnen.

Bak de cake in 60 min. goudbruin en gaar.

Neem tijdens het bakken af en toe een kijkje.

Dek het filodeeg af met aluminiumfolie als het te donker gaat kleuren.

Laat de cake 15 min. rusten in de vorm.

Verwarm de honing en verdeel die over de taart.

Tip:

Serveer de cake met Griekse 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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

