Drankrecepten III v7.8

Inhoudsopgave.

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie. 4
Advocaat II. 5
American butterfly. 6
Americano. 7
Ananas grog (magnetron). 8
Ananas-gember fizz. 9
Appel-kiwi smoothie. 10
Appel-meloensap. 11
Apple pie nojito. 12
Apple-lemoncocktail. 13
Avril. 14
B & B. 15
Bianco spritz. 16
Bombay winter citrus twist. 17
Bosvruchten-proseccococktail. 18
Botanical cocktail met komkommer & munt. 19
Bowl met aardbeien en gember. 20
Cappuccino caramel martini. 21
Champagne orange. 22
Cocktail eggnog. 23
Cocktail mango-perzik. 24
Cuba libre I. 25
Detox smoothie. 26
Ethnic moment. 27
Feestelijke Paaskoffie. 28
Fosco. 29
Frisse appel-vermouthcocktail. 30
Fruitwater met rode peper en komkommer. 31
Gelato affogato al caffè - ijs met espresso. 32
Gember-serehcocktail. 33
Gemberbiercocktail. 34
Golden milk. 35
Grand mimosa. 36
Granita. 37
Het zonnetje in huis-smoothie. 38
Honingthee met gember en citroen. 39
Hot spiced mule. 40
Jägermeister mule. 41
John Collins. 42
Knalgeel en zoet. 43
Komkommercocktail. 44
Komkommerdrank met yoghurt en munt. 45
Kweeperenlikeur. 46
Leave it to me. 47
Malibu rosé spritz. 48
Matcha smoothie met appel en banaan. 49
Mega omega smoothie. 50
Mojito du Vallon (alcoholvrij). 51
Monkey business. 52
Montezuma chocococktail I. 53
Orange sangria station. 54
Paaskoffie met vanille. 56
Papaja en bloedsinaasappelsmoothie. 57
Pepermuntthee. 58
Pierre Collins. 59
Rooibos latte. 60
Schrobbelèr espresso. 61
Schrobbelèr ijskoffie. 62
Screwdriver. 63
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie. 64
Smoothie detox. 65
Smoothie met avocado, komkommer en perensap. 66

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel. **67**
Spanish coffee 43. ..... **68**
Sparkling ginger espresso. **69**
Sputnik. **70**
Thee-aardbei smoothie. **71**
Tonic met specerijensiroop. **72**
Tropische fruitsmoothie. **73**
Twelve o'clock tiramisu. **74**
Vruchtenmelk. **75**
Vruchtenwijn. **76**
Warm chocoladefeestje. **77**
Warme melkchoco met mashmallows. **78**
Wijncocktail met basilicum. **79**
Winterthee. **80**
Witte-chocolade likeur met nootmuskaat. **81**
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie. **82**
Gebruikte afkortingen. **83**

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.

Menugang: Ontbijt-gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

100 ml amandeldrink
30 g amandelschaafsel
100 g frambozen, diepvries-
250 g kwark, magere, 0% vet, aardbei-framboos

- blender of staafmixer
- ijsblokjesvorm

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

Voorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen.
Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin.
Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie.
Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen.
Serveer ze met een lepel of rietje.

Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

Advocaat II.

Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: dr. Atkin

Ingrediënten

250 ml brandewijn, (inmaak-)
8 eieren
6 ml vanille-essence
15 ml zoetstof, vloeibare

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

Voorbereiding.

Laat alle ingrediënten op kamertemperatuur komen.
Zet een pan klaar om "au-bain-marie" te kunnen werken.
Klop de eieren met de zoetstof en de essence door elkaar in een kom (goed kloppen, moet een goed gelijkmatige vloeistof worden).
Zet de kom dan "au bain-marie" en blijf kloppen.
Doe de brandewijn er in scheuten bij en blijf kloppen.
Blijf net zo lang kloppen tot de vloeistof begint te binden.
Haal dan de kom uit het bad.
Blijf nog even kloppen en laat het dan afkoelen (als het te lang warm blijft, wordt de advocaat te dik).
Bewaren de advocaat in de koelkast!

American butterfly.

Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 1
Sterren: *
Bron: American recipes

Ingrediënten

1 schf ananas
½ brgls Crème de Bananas (of Pisang Ambon)
- ijsblokjes
1 kers
1 brgls rum, witte
2 brgls sap, ananas-
- Seven Up

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.

Bevochtig de rand van het glas met citroensap.
Doop de rand van het glas daarna in zout.
Meng de tequila, tomatensap, worcestershire sauce, tabasco, selderijzout en ijsblokjes in de shaker.
Schenk het mengsel in het glas.
Zet een stengel selderij in het glas.

Americano.

Menugang: Drank
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: *
Bron: Drankenkennis

Ingrediënten

- Campari
4-5 ijsblokjes
- sinaasappel
- vermouth, rode
- water, soda-

Bereidingstijd: 2 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.

Americano is één van de bekendste aperitieflong-drinks.

Vul een longdrinkglas met 4 à 5 ijsblokjes.
Schenk daar gelijke delen rode vermouth en Campari over.
Vul het glas aan met sodawater.
Roer de cockail goed door.
Voeg er als garnering een ½ schijfje sinaasappel aan toe.

Ananas grog (magnetron).

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 ananas, kleine
10 el rum, witte
10 el sap, ananas-
2 el sap, limoen-
- suiker, kristal-, 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.

Schil de ananas, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en verdeel dit over 2 hittebestendige glazen.
Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkkan op de hoogste stand.
Doe in elk glas 1 el kristalsuiker en 5 el rum en giet er het hete sap over.
Verwarm de glazen nog enkele seconden en voeg evt. nog wat suiker toe.

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.

Appel-kiwi smoothie.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: AppelenRoes.be

Ingrediënten

150 ml appelsap
1 kiwi
- muntblaadjes

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 kiwi en snijd hem in grove stukken (houd evt. een schijfje kiwi over voor de versiering van het glas).
Doe de kiwi samen met het appelsap en de muntblaadjes in een blender en mix tot je een egaal geheel hebt.
Giet de smoothie in een glas en versier die met enkele muntblaadjes en een schijfje kiwi.

Appel-meloensap.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2011-10

Ingrediënten

750 g appels, friszoete
1 meloen

- sapcentrifuge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de meloen en schep de zaadlijsten eruit met een lepel.
Snijd elke helft in 4 of 5 parten, zodat ze door de opening van de sapcentrifuge kunnen.
Snijd de appels in kwarten en verwijder het klokhuis.
Doe het fruit in de sapcentrifuge, vang het sap op en verdeel over 4 grote glazen.
Serveer direct.....

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.

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

Apple-lemoncocktail.

Menugang: Cocktail
Keuken: Amerikaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Aquaventure.nl, Johan Drenth

Ingrediënten

2 el calvados
1 dl cider
2 schf citroen
2 el citroensap
1 blk Hero Fruitspring Sparkling Apple Lemon - ijsblokjes
1 dl mineraalwater, koolzuurhoudend

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.

Neem 2 glazen van 2½ dl inhoud.
Vul de glazen met ijsblokjes.
Meng alle ingrediënten, behalve de schijfjes citroen.
Schenk het mengsel in de glazen.
Serveer de drank met een schijfje citroen op de rand van het glas.

Avril.

Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Val Archer

Ingrediënten

2/5 dl campari
2/5 dl tonic
1/5 dl zwarte bessenlikeur (crème de mûres)

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 alle ingrediënten in de aangegeven verhouding door elkaar.

Tip:

Avril wordt meestal geserveerd in hoge martini-glazen.

B & B.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Difford's guide

Ingrediënten

25 ml Bénédictine
D.O.M. liqueur
1 schf citroen
40 ml Cognac (brandy)
- ijsblokjes

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.

Kies een ouderwets glas en koel het voor.
Roer alle de likeur en de cognac door elkaar.
Giet het in een met ijs gevuld glas.
Garneer het met het citroenschijfje.

Bianco spritz.

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

Ingrediënten

125 g aardbeien, verse
16 ijsblokjes
1 limoen
200 ml Martini Bianco
300 ml prosecco
100 ml water, mineraal-, bruisend

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: - g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 40 mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen schoon en snijd hem in partjes.
Halveer de aardbeien.
D de limoenpartjes en de aardbeien in een kan.
Schenk de Martini, de prosecco en het bruisend mineraalwater bij de aardbeien.
Voeg de ijsblokjes toe.
Roer het door, schenk het uit en serveer.

Bombay winter citrus twist.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hallo Slijterij

Ingrediënten

25 ml Bombay Sapphire gin
150 g ijsblokjes
1 par limoen
25 ml Martini Rosso
1 par sinaasappel
1 steranijs
100 ml tonic, 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.

Vul een ballonglas tot de rand met ijs.
Roer kort en giet evt. het smeltwater uit het glas.
Schenk de gin en Martini in het glas.
Roer kort door.
Houd het glas schuin en schenk de tonic in het glas.
Garneer met de sinaasappel, limoen en steranijs.

Bosvruchten-proseccococktail.

Menugang: Drank, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

75 g bosvruchten (diepvries)
2 el jenever, bessen-
½ fls prosecco, gekoeld

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.

Schep de bosvruchten in de glazen
Verdeel de bessenjenever erover.
Giet de koude prosecco erover.
Serveer direct.

Tips:

- **Voeg eens een gehakt blaadje munt aan iedere cocktail toe.**
- **Vervang de bessenjenever eens door crème de cassis of rode bessensap.**
- **Vervang de prosecco eens door cava, champagne of een mousserende witte wijn.**

Botanical cocktail met komkommer & munt.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Jan-Magazine.nl

Ingrediënten

- ijsblokjes
50 ml Ketel One Botanical Cucumber & Mint
- munt
150 ml water, bruis-

1 glas, sierlijk

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.

Neem een groot (wijn)glas en vul 'm met 50 ml Ketel One Botanical Cucumber & Mint.
Schenk 150 ml bruisend water in het glas en voeg wat ijsblokjes toe.

Tip:

- Voor een extra tropische look maak je de cocktail compleet met meerdere munt takjes bovenop het drankje.
- Voeg eens wat schijfjes komkommer toe.

Ketel One Botanical Cucumber & Mint

Bowl met aardbeien en gember.

Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gezondheidsnet.nl, WeightWatchers

Ingrediënten

500 g aardbeien
½ citroen
5 bld citroenmelisse
20 g gember
800 ml Ginger ale (type Canada Dry)
2 kol honing
400 ml water, mineraal-

Bereiding.

Was de aardbeien en snijd ze in vieren.
Schil de gember en hak die fijn.
Pers de citroen uit.
Meng de aardbeien met de gember, de honing en het citroensap en laat het geheel ca. 30 min. marineren.
Schenk er de Ginger ale en het mineraalwater bij.
Serveer de bowl goed gekoeld en gegarneerd met citroenmelisse.

Tip:

Bowl met een twist: Vervang de Ginger ale door 500 ml droge, mousserende wijn, gebruik 700 ml mineraalwater en laat het citroensap weg.

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

Cappuccino caramel martini.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: BoonMagazine.nl

Ingrediënten

- cacaopoeder
2 espresso's (à 25 ml)
6 ijsblokjes
3 el karamelsiroop
6 koffiebonen
75 ml Luchino Exclusive vodka (Gall & Gall)
100 ml melk, volle (of opschuimmelk)

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.

Shake de espresso met de vodka, de karamelsiroop en de ijsblokjes goed los (of tot alles koud is).
Schuim intussen de melk op in een melkopschuimer op de koude stand.
Verdeel de inhoud van de shaker zonder de ijsblokjes over de champagnecoupes/martiniglazen en vul ze aan met de opgeschuimde melk.
Bestrooi ze met cacao, leg op elke schuimlaag drie koffiebonen en serveer direct.

Tip:

Vervang de karamelsiroop eens door Monin Chocolate cookie siroop.

Champagne orange.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

6/10 deel champagne, Brut, afgekoelde
1/10 deel citroensap
1/10 deel Grand Marnier
2/10 deel sinaasappel-sap, koud

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Serveer in champagneglazen.

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 48
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

Cocktail eggnog.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: DrinkRituals.nl

Ingrediënten

100 ml brandy
4 eidooiers
1 bl melk, geconden-
ceerde (397 g)
50 g suiker, basterd-
1 tl vanille-extract

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 suiker in een pan met 75 ml water.
Laat het sudderen tot de suiker is opgelost.
Laat het vervolgens afkoelen.
Klop de dooiers met de vanille tot een gladde massa.
Voeg de gecondenseerde melk, de brandy en de afgekoelde suikersiroop toe en meng het goed.
Giet de eggnog in een kan en zet het minimaal 2 uur in de koelkast.
Serveer de eggnog binnen 24 uur op ijs.

Cocktail mango-perzik.

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

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.

Cuba libre I.

Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ citroen of limoen, sap van
1 sch citroen of limoen
1 bgls rum, witte
- cola
- ijsblokjes

Bereiding.

Doe de rum, citroen- of limoensap en veel ijs-blokjes in een groot glas.
Vul het aan met cola.
Garneer met een schijfje citroen of 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

Detox smoothie.

Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Gezonde groene smoothies

Ingrediënten

¼ ananas
1 avocado
¼ bs koriander
1½ mango
150 g spinazie
250 ml 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.

Iedere dag krijg je vervuilde stoffen binnen. Denk bijvoorbeeld aan bestrijdingsmiddelen die gebruikt worden om gewassen te verbouwen en die uiteindelijk in je lichaam terecht komen. Ook al zou je helemaal biologisch eten, dan zou je nog deze metalen en andere schadelijke stoffen binnen krijgen. De lucht rondom ons is vervuild met deze stoffen en die adem je iedere dag in. Gelukkig is ons lichaam voorzien van mechanismen om deze stoffen te verwijderen. Deze mechanismen werken alleen pas echt op volle kracht als je je lichaam daarvoor voldoende mineralen en antioxidanten geeft. Met deze smoothie krijg je veel minderalen en antioxidanten binnen die nodig zijn voor de detox van je lichaam.

Schil de mango.
Schil de avocado.
Schil de ananas.
Snijd de koriander fijn.
Voeg alles samen in de blender.
Mix alles op hoge snelheid.
Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water toe!

Ethnic moment.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta, Senseo.nl

Ingrediënten

2 rp chocolade
1 snf kaneel
2 tl room, slag-
2 kp Senseo Rio
1 tl 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.

Smelt de repen chocolade 'au bain-marie'.
Voeg de kaneel, de suiker, de slagroom en 2 kopjes Senseo Rio toe.
Roer het goed door.

Feestelijke Paaskoffie.

Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
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 kletskop.

Fosco.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

6 el cacaopoeder
200 g suiker
1 vanillestokje
1½ dl water

- melk

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.

Breng het water met het vanillestokje aan de kook.
Roer de suiker en de cacao droog door elkaar en strooi dit mengsel in het kokende water.
Laat de vloeistof 3 min. koken.
Haal het vanillestokje uit de vloeistof en giet de fosco, zodra ze is afgekoeld, in een goed af te sluiten fles.
U kunt het fosco-extract ca. 3 weken bewaren.
Gebruik per glas 1 lepel fosco en leng dit aan met melk.

Frisse appel-vermouthcocktail.

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

Ingrediënten

400 ml appelsap
4 tk basilicum
100 g blauwe bessen
4 el fruitsiroop reine claude
4 sch limoen
300 ml Vermouth Blanco

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.

Verdeel de Vermouth Bianco, de fruitsiroop reine claude, de schijfjes limoen, de bevroren blauwe bessen en de takjes basilicum over 4 glazen.
Schenk er de goed gekoelde appelsap bij.

Fruitwater met rode peper en komkommer.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de snoepkomkommer.
Halveer de rode peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
Doe de ijsblokjes, de komkommerlinten en de rode peper in een glas.
Schenk het water erop.

Gelato affogato al caffè - ijs met espresso.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 kp espresso
4 bl ijs, room- (Antica Gelateria Nevelatte)

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 1 bol roomijs in elk koffiekopje.
Schenk daarover de hete espresso tot ongeveer halverwege de bol ijs.
Serveer direct.

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.

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

Gemberbiercocktail.

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

Ingrediënten

250 ml bier
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
Suiker: - g
Natrium: 5 mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
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.

Golden milk.

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

Ingrediënten

½ tl kaneel
½ tl kardemom
1 tl kurkumapasta
250 ml melk, soja-
- olie, sesam-
¼ tl peper, zwarte

Bereiding.

Giet de sojamelk in een steelpan en zet het op laag vuur.
Meng de kurkumapasta met de kardemom, de kaneel en de zwarte peper en voeg dit toe aan de melk.
Breng het geheel, al roerend, aan de kook.
Schenk de melk in een beker en voeg een paar druppels sesamolie toe.
Verbrand je tong niet, maar drink het wel goed heet.

Bereidingstijd: 5-10 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

Grand mimosa.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Dirk van de Broek

Ingrediënten

- champagne
- Grand Marnier
- jus d' orange, ijskoud

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk 3 delen champagne bij 2 delen ijskoude jus d'orange.
Voeg een scheutje Grand Marnier toe.
Serveer de mimosa in champagneflûtes.

Granita.

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

Ingrediënten

2½ dl sap, citroen-
2½ dl sap, sinaasappel-
1 tl sinaasappelschil, fijngeraspte
300 g suiker
3 dl water

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.

Een granita - oorspronkelijk afkomstig uit Italië - is een bevroren mix van fruit, water en suiker. Een verfrissende traktatie voor een warme zomerdag...

Breng het water aan de kook en los de suiker er in op.
Laat het geheel vervolgens afkoelen.
Voeg nu de rest van de ingrediënten toe.
Schenk de vloeistof in een bak en plaats het in de vriezer.
Door tijdens het invriezen elk half uur goed met een vork door het mengsel te roeren, ontstaan zeer kleine ijskristallen die voor een aangename smaak zorgen.
Serveer de granita in een mooi glas met een rietje en lepeltje.
Bewaar het niet langer dan een week in de vriezer.

Tip:

Bij kookwinkels kun je ook een granita-ijsschaaf kopen. Laat het mengsel dan bevriezen tot een blok ijs, waarvan je met de schaaf vervolgens het ijs afschaaft.

Het zonnetje in huis-smoothie.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Beau Visage

Ingrediënten

2 appelen
2 cm gemberwortel, verse
3 wortelen

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.

Een verrukkelijk sap met de verwarmde kick van gember om uw ontbijtdrank extra pit te geven.

Pers alle ingrediënten uit in een sapcentrifuge. Giet het sap in een glas en serveer het direct.

Honingthee met gember en citroen.

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

Ingrediënten

- citroen
- gember, verse
- honing
- water, kokend

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

Bereiding.

Deze honingthee met gember en citroen is een heerlijk fris en kruidig alternatief voor gewone thee. De perfecte thee voor de hete zomermaanden maar ook een fantastische winterthee. Want hij werkt goed bij een (dreigende) verkoudheid.

Snijd de verse gember en de citroen in dunne plakjes.
Leg in elk theeglas min. 1 plakje gember en 1 schijfje citroen (meer mag, naar smaak).
Vul het theeglas met kokendheet water.
Wacht tot de thee op drinktemperatuur (of iets koeler) is en voeg dan naar wens honing toe.
Laat even trekken en drink daarna als thee.

Hot spiced mule.

Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hallo Slijterij, Jumbo

Ingrediënten

200 ml Bacardí Spiced
400 ml ginger beer
4 kaneelstokjes
1 limoen

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 137
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de rum met het ginger beer 3-4 min. in een steelpan zonder te koken.
Snijd van de limoen 4 plakjes.
Schenk de warme cocktail in 4 glazen mokken of (thee)glazen en garneer ze met een schijfje limoen en een kaneelstokje.

Tip:

Vervang de limoen eens door sinaasappel en de kaneel door steranijs.

Jägermeister mule.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hallo slijterij, Jumbo

Ingrediënten

480 ml ginger beer
400 g ijsblokjes
180 ml Jägermeister
½ komkommer
1 limoen

4 longdrinkglazen

Bereidingstijd: 5-10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 93
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de ijsblokjes over de glazen.
Schenk in elk glas 45 ml Jägermeister en 120 ml ginger beer.
Snijd de limoen in 8 partjes en doe in elk glas 2 partjes.
Snijd met een dunschiller of kaasschaaf 4 lange linten van de komkommer.
Doe in elk glas een komkommerlint en serveer.

John Collins.

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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
4 ijsblokjes
2 bgls jenever
1 el siroop, suiker-
- sodawater

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 ijsblokjes in een hoog glas.
Giet de jenever bij de ijsblokjes.
Voeg de suikersiroop toe aan de jenever.
Voeg het citroensap toe aan de jenever.
Roer de cocktail goed door elkaar.
Vul het glas verder met spuitwater.

Knalgeel en zoet.

Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

200 g ananasstukjes, verse
2 tl kurkuma (geelwortel)
1 mango, eetrijp, geschild en in stukjes
100 ml melk, kokos-, ongezoet
¼ tl peper, zwarte, versgemalen

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.

Er worden veel bijzondere bijwerkingen toegedicht aan kurkuma, maar in de keuken wordt hij vooral geroemd om zijn smaak en kleur. Zo ook in deze knalgele zoete smoothie met een Indiaas tintje.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

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.

Komkommerdrank met yoghurt en munt.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lekkerbekken met een knipoog,

Ingrediënten

1 el dille, fijngehakte
1 tn knoflook, geperst
1 komkommer
(- olie, chili, om te besprenkelen)
2 el munt, verse, fijn-gehakte
500 ml yoghurt, Griekse of Turkse
150 ml water, ijskoud
1 tl zout

- rasp, fijne

Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en haal er met een theelepel de zaadlijsten uit.
Rasp de komkommer met schil en al fijn (vang het sap op).
Meng in een schenkkan het komkommerraspsel en -sap met de yoghurt, knoflook, munt, dille en 1 tl zout.
Verdun het mengsel met 150 ml ijskoud water.
Laat de drank in de koelkast in minimaal 1 uur ijskoud worden.
Schenk de drank in kleine glaasjes en sprenkel er eventueel de chiliolie over.
Geef er eventueel kleine lepels bij.

Tip:

Je kunt er in plaats van een drank ook een dip van maken, schenk er dan geen koud water bij.

Bereidingstijd: 10-15 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

Kweeperenlikeur.

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

Ingrediënten:

1 hv amandelen
3 kweeperen
1 fl rum, witte of wodka
300 g suiker
½ vanillestokje, open-gesneden

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 kweeperen, snijd ze in grove plakjes en verwijder de pitten.
Doe de stukken kweepeer in een stopfles en voeg de suiker, de vanillepeul, de amandelen en de sterke drank toe.
Laat het op een warme plek intrekken en schud de fles regelmatig.
Zeef de vloeistof na 6-10 weken en giet de likeur over in een mooie fles of karaf.

Leave it to me.

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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1 el ijs, fijngestampt
2 tl jenever
1 lgls marasquin
2 tl siroop, frambozen-
2 tl suiker, fijne

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een cocktailshaker of een goede schudbeker.
Sluit de shaker of beker goed af.
Schudt de inhoud flink door elkaar en giet de drank over in een glas.

Malibu rosé spritz.

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

Ingrediënten

1 aardbei, in schijfjes
± 150 g ijsblokjes
30 ml Malibu Original
120 ml rosé, mousserende
30 ml water, bruis-

Bereiding.

Schenk in een wijnglas de Malibu, rosé en het bruiswater.
Vul aan met de ijsblokjes en garneer met een schijfje aardbei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: - g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Matcha smoothie met appel en banaan.

Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: *
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

1 appel
1 banaan
1 citroen, sap van
100 g sla, romaine-
1 tl thee, Matcha
200 ml 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.

Was de sla.
Snijd de appel en banaan in kleine stukken.
Voeg het water, de sla, appel, banaan, citroen sap en Matcha-thee in een blender en meng het geheel tot een romige emulsie.
Schenk het geheel in de glazen en serveer met een blaadje romaine-sla.

Mega omega smoothie.

Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gezonde groene smoothies

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 avocado
1 banaan
1 tk citroengras
½ limoen
1 mango
60 ml 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.

Super veel Omega-3 vetten, mineralen, vitamine C en E in overvloed, vezels, het kan allemaal niet op. Dit is echt een smoothie die je hersenen in een prima conditie houdt. De smoothie smaakt een beetje zoet en bevat gezonde koolhydraten. Door de gezonde koolhydraten is deze smoothie extra goed als ontbijt te gebruiken.

Alle ingrediënten mogen in een keer in de blender.
Je kunt je blender alles helemaal fijn laten malen, maar sommige mensen vinden het ook wel fijn om hem een beetje grof te houden.
Experimenteer, varieer en leer.

Mojito du Vallon (alcoholvrij).

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Montagnes du Jura

Ingrediënten

- ijsklontjes, fijn-gestampte
½ limoen, in stukjes
5 muntblaadjes, verse
2 cl siroop, absint-
2 el suiker, riet-
2 cl water, bruisend

Bereiding.

Maal in een kom de limoen met de rietsuiker en de muntblaadjes.
Schenk het mengsel in een glas.
Voeg het bruisend water, 4 el fijngestampte ijsklontjes en de absintsiroop toe.
Meng het geheel.
Versier de cocktail met een schijfje limoen en muntblaadjes.

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

Monkey business.

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

Ingrediënten

30 ml Bols Banana
45 ml Bourbon whiskey
4 st Cardamom pods
- ijsklontjes
15 ml Lemon juice, verse

Bereiding.

Schenk de Bols Banana in een glas.
Voeg de Bourbon whiskey toe.
Schenk de Lemon juice op de whiskey.
Vul het glas op met ijsblokjes.
Leg de Cardamon pods op het ijs.

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

Montezuma chocococktail I.

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

Ingrediënten

- cacao
1 el honing
1 snf kaneel
- melk
1 zk suiker, vanille-

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.

Het recept van de chocoladedrank die Montezuma (de zonnekoning van de Maya's) altijd dronk. Montezuma nam deze drank altijd vlak voor het slapen gaan.

Zet de inhoud van een flinke mok melk op in een pannetje.
Klop dan in een lege mok een papje van cacao en een scheutje melk en voeg daar een zakje vanillesuiker (Montezuma gebruikte altijd vanillestokjes, maar dat vindt men tegenwoordig te omslachtig), een flinke snuif kaneel en een eetlepel honing bij.
Klop dit flink door elkaar en giet er de bijna kokende melk op.

Orange sangria station.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

400 ml frisdrank, sinaasappel en mandarijn, lichtbruisend
100 ml likeur, sinaas-appel-, gekoeld
750 ml sap, druiven-, wit, gekoeld
350 ml sinas, gekoeld
50 ml siroop, limonade-, sinaasappel, gekoeld
750 ml wijn, witte, gekoeld

250 g ananas, in stukjes, diepvries
250 g mango, in stukjes, diepvries

Voor de topping:

- citroen, in halve plakjes
- mandarijn, in halve plakjes
- munt, verse, aan de tak
- nectarine, vruchtvlees in partjes
- perzik, vruchtvlees in partjes

Bereiding.

Schenk de wijn, de sinaasappellikeur en de sinas in 1 karaf.
Schenk het druivensap, de lichtbruisende frisdrank en sinaasappellimonade in de andere karaf.
Verdeel de 2 soorten diepvriesfruit over de karaffen en roer ze door.
Doe alle soorten fruit en de munt in verschillende bakjes en serveer die bij de 2 sangria's.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de topping:

- sinaasappel, in halve plakjes

Benodigdheden:

2 karaffen

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

Paaskoffie met vanille.

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

Papaja en bloedsinaasappelsmoothie.

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

Ingrediënten

250 g papaja
250 g sinaasappels, bloed-
125 g sinaasappelsap, bloed-
125 ml yoghurt

t.b.v. de garnering:

1 limoenschil, dunne
1 sinaasappel, bloed-

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 papaja.
Snijd de papaja in stukjes.
Schil de bloedsinaasappels.
Snijd de bloedsinaasappels in blokjes.
Doe het bloedsinaasappelsap en yoghurt in de blender.
Voeg de overige ingrediënten toe aan het yoghurtmengsel.
Meng alles tot een glad en luchtig mengsel.
Verdeel de stukjes bloedsinaasappel over 4 glazen.
Giet vervolgens de smoothie in de glazen.
Garneer de glazen met een stukje dunne limoenschil.
Dien de glazen direct op.

Pepermuntthee.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

5 tk munt, verse
- suiker
2 tl thee, groene
1 l water, kokend

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 thee en de verse munt in een kan.
Schenk er het kokende water over en laat de thee 5-7 min. trekken.
Haal de takjes munt eruit en los, al roerend, naar smaak suiker in de hete thee op.

Pierre Collins.

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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 bgls cognac
4 ijsblokjes
1 el siroop, suiker-
- sodawater

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 ijsblokjes in een hoog glas.
Giet de cognac bij de ijsblokjes.
Voeg de suikersiroop toe aan de cognac.
Voeg het citroensap toe aan de cognac.
Roer de cocktail goed door elkaar.
Vul het glas verder met spuitwater.

Rooibos latte.

Menugang: Drank
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 1
Sterren: *
Bron:
Kaapstad magazine

Ingrediënten

200 ml melk
1 scht siroop, vanille-
200 ml thee, rooibos-

Bereiding.

Giet de rooibosthee in een latte macchiato glas en laat het even staan.
Verwarm de melk en zorg dat het schuimt.
Voeg naar smaak vanille- of ander siroop toe.
Vul het glas met het opgeschuimde melk.

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

Schrobbelèr espresso.

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

Ingrediënten

- cacaopoeder
50 ml espresso, vers gezette
(1 mini-stroopwafeltje of ander koekje)
- room, slag-
50 ml Schrobbelèr
- siroop, karamel- of chocolade-

- (Schrobbelèr) espresso glas

Bereiding.

Warm de Schrobbelèr kort op met een stoompijpje (mocht je deze niet hebben kun je Schrobbelèr op kamertemperatuur gebruiken).
Vul het glas tot halverwege het logo met Schrobbelèr (50 ml) en vul het vervolgens af met een kopje espresso (50 ml).
Doe daar een mooie toef slagroom bovenop en garneer de espresso met bijvoorbeeld cacaopoeder of karamel- of chocoladesiroop.

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

Schrobbelèr ijskoffie.

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

Ingrediënten

50 ml espresso, verse
- ijsblokjes of crushed ice
- karamelsaus
50 ml melk, (volle), koude
50 ml Schrobbelèr
- slagroom

- glas, hoog (±250 ml)

Bereiding.

Neem een hoog glas (± 250 ml inhoud) en vul deze voor 1/3 met de ijsblokjes.
Giet de verse (evt. afgekoelde) espresso erbij en roer het even goed door.
Voeg de Schrobbelèr toe en vervolgens de melk.
Giet er een vleugje karamelsaus bij.
Top hem af met slagroom voor de lekkere trek.
Je kunt hem natuurlijk nog verder decoreren met karamelsaus en/of cacaopoeder.

Tip:

Heb je een shaker tot je beschikking?
Bovenstaande kan ook eenvoudig in een shaker of zelfs blender gemaakt worden. Je doet dan alle ingrediënten (zonder de slagroom) in de shaker of blender en mixt het geheel 30 sec., giet het in een hoog glas en top het af met de 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

Screwdriver.

Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
Cocktailsmaken.info

Ingrediënten

7 ijsblokjes
1 st sinaasappel
10 cl sinaasappelsap
5 cl wodka

Bereiding.

Maak deze cocktail zonder hulp van een blender of shaker.
Schenk de wodka als eerste in een glas.
Doe er vier ijsblokjes bij.
Doe daarna de sinaasappelsap in het glas.
Roer alles een keer goed door.
Doe het bij voorkeur eerst in een ander glas en laat het door een zeef in een longdrink-glas lopen.
Voeg vervolgens de overige ijsblokjes toe.
Roer alles dan nog een keer flink om.
Als de cocktail klaar is, kun je deze nog garneren met een schijfje sinaasappel aan de rand van het glas.
Vergeet ook niet de rietjes in het glas.

Tip:

Het is natuurlijk erg leuk om een cocktail te serveren. Dat zal er voor zorgen dat je nog meer zin krijgt in de cocktail. De cocktail is erg snel klaargemaakt en het versieren zal ook niet al te veel tijd kosten. Wanneer het op een zomerdag erg warm is, kun je deze cocktail schenken. Maar je kunt er ook voor kiezen om de cocktail in het voorjaar of om deze juist in de herfst te maken. Tijdens ieder jaargetijde kun je deze cocktail schenken.

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

Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.

Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Beau-Visage.nl

Ingrediënten

½ limoen, sap van
1 mango, grote
3 sinaasappelen, gepeld

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 sinaasappelen en de mango uit met een sapcentrifuge.
Giet het sap in een glas.
Voeg het limoensap toe.

Smoothie detox.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Diane Verbeek, Michel Beugelsdijk

Ingrediënten

¼ ananas
1 avocado
¼ bs koriander
1½ mango
150 g spinazie
250 ml water

Bereiding.

Iedere dag krijg je vervuilde stoffen binnen. Denk bijvoorbeeld aan bestrijdingsmiddelen die gebruikt worden om gewassen te verbouwen en die uiteindelijk in je lichaam terecht komen. Ook al zou je helemaal biologisch eten, dan zou je nog deze metalen en andere schadelijke stoffen binnen krijgen. De lucht rondom ons is vervuild met deze stoffen en die adem je iedere dag in. Gelukkig is ons lichaam voorzien van mechanismen om deze stoffen te verwijderen. Deze mechanismen werken alleen pas echt op volle kracht als je je lichaam daarvoor voldoende mineralen en antioxidanten geeft. Met deze smoothie krijg je veel minderalen en antioxidanten binnen die nodig zijn voor de detox van je lichaam.

Schil de mango.
Schil de avocado.
Schil de ananas.
Snijd de koriander fijn.
Voeg alles samen in de blender.
Mix de smoothie op hoge snelheid

Tip:

Vind je de smoothie te dik? Voeg extra water toe!

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 avocado, komkommer en perensap.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

125 g avocadostukjes, zachte (diepvries)
½ komkommer
200 ml sap, peren-
50 ml sap, sinaasappel-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: 160 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakken.
Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker.
Pureer in 30 sec. tot een glad drankje.
Schud de mengbeker halverwege het pureren.

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Diana Verbeek, Michel Beugelsdijk, MijnReceptenBundel.nl

---

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(½ citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

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 verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aarbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Spanish coffee 43.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

¼ tl kaneel
500 ml koffie, vers-gezette
200 ml Licor 43
125 ml room, slag-
1 tl suiker, kristal-, fijne

4 hittebestendige glazen

Bereiding.

Doe de slagroom en de suiker in een kom en klop het met een garde lobbig.
Schenk in de 4 hittebestendige glazen elk 50 ml Licor 43 en schenk er 125 ml hete koffie bij.
Schep de lobbige slagroom op de koffie, bestrooi die met een beetje kaneel en serveer de koffie direct.

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 257
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sparkling ginger espresso.

Menugang: -
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
3 frambozen
60 ml Ginger Ale
- ijsblokjes
1 tk rozemarijn

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.

Vul een cocktailshaker voor 2/3 met ijsblokjes.
Shake de espresso samen met 2 frambozen.
Schenk 60 ml Ginger Ale in het glas.
Schenk de espresso er voorzichtig bij.
Gebruik eventueel een zeefje om te voorkomen dat er stukjes framboos worden mee geschonken.
Garneer met een prikker met een framboos en een takje rozemarijn.

Sputnik.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Kadjoe, KoenKamphuijs.nl

Ingrediënten

- cola
1 ijsklontje
100 cl koffiemelk
2 tl suiker

Bereiding.

Giet de koffiemelk in een longdrinkglas.
Voeg er de suiker aan toe en roer het even door.
Voeg het ijsklontje toe.
Giet de cola langzaam in het glas en de spoetnik is klaar.

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

Thee-aardbei smoothie.

Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
- ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml 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.

Zet de losse thee en laat 6 min. trekken.
Verwijder de losse thee met een theezeef.
Laat de thee afkoelen.
Voeg de thee, yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Tonic met specerijensiroop.

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

Ingrediënten

5 el bessen, jenever-
60 g gember, verse
20 ijsblokjes
6 kaneelstokjes
15 g rozemarijn, verse
4 steranijsjes
200 g suiker, basterd-, witte
750 ml tonic
300 ml water

- cocktailglazen
- vijzel

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: - g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 66 g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng op een middelhoog vuur het water met de witte basterdsuiker aan de kook.
Laat het 5-10 min. koken tot een siroop ontstaat.
Snijd ondertussen de gember in plakjes, plet ⅓ van de kaneelstokjes en kneus de jenever-bessen met een vijzel of de platte kant van een mes.
Voeg de geplette kaneelstokjes, de gember, de jeneverbessen en de steranijs toe aan de siroop. Laat het 5 min. op een laag vuur koken.
Verdeel de ijsblokjes over de cocktailglazen en doe in elk glas 3 el siroop.
Haal de siroop van het vuur en laat het helemaal afkoelen (ca. 45 min.).
Zeef de siroop voor gebruik.
Verdeel de tonic, de rozemarijntakjes en de rest van de kaneelstokjes over de glazen en serveer ze.

Tips:

Je kunt de siroop 1 week van tevoren maken.
Bewaar de siroop met de smaakmakers in een schone glazen pot of fles (zeef de siroop pas voor gebruik).
Geef de siroop met smaakmakers in een mooie pot of fles als kerstcadeau.

Tropische fruitsmoothie.

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

Ingrediënten

2 bananen, grote, rijpe, in plakjes
6 ijsblokjes
4 kiwi's, rijpe
1 limoen, sap van
1 mango, rijpe, in blokjes
200 ml sinaasappelsap, 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.

Doe alles in de mengbeker van een blender.
Laat het een paar minuten op de hoogste stand helemaal fijn en romig malen.
Schenk in 4 hoge glazen en serveer direct.

Twelve o’clock tiramisu.

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

Ingrediënten

1 tl aroma, amandel-
150 ml Baileys
50 g chocolade
2 el chocoladestrooisel
1 hv ijsklontjes
150 ml koffie, sterke
1 el suiker, poeder-

4 glazen, cocktail-

Bereiding.

Meng de koffie met de amandelaroma,
Zet het tot gebruik in de koelkast.
Smelt de witte chocolade au bain-marie.
Doe het chocoladestrooisel in een diep bord.
Haal de randjes van de glazen door de witte chocolade en vervolgens door het strooisel.
Laat de witte chocolade stollen.
Klop de slagroom lobbig (maar niet stijf) met de poedersuiker.
Verdeel de ijsklontjes over de cocktailglazen.
Schenk de koffie en Baileys daarop.
Verdeel de slagroom erover en roer die half door de cocktail.

Tip:

Vries de koffie in een ijsklontjesvorm in om zo de cocktail te koelen zonder dat hij waterig wordt.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1511
Energie kcal: 361
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Vruchtenmelk.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: P.J. van Schie

Ingrediënten

2 citroenen, sap van (of 3 sinaasappels)
¾ l melk
40 g suiker, basterd-

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 melk en de suiker in een kom.
Klop de sap er druppelsgewijs door (geen stalen vork gebruiken) tot een gelijkmatig mengsel is verkregen.
De drank meteen serveren.

Vruchtenwijn.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

- aardbeitjes, halve
- appel-bronwater
- kiwi, stukjes
- muntblaadjes
- sap, druiven-, wit (of water)
- wijn, witte, koude

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.

Leg in een ijsblokjevorm halve aardbeitjes, stukjes kiwi en muntblaadjes.
Vul het fruit aan met wit druivesap of water en laat het bevriezen.
Leg in elk wijnglas 3 ijsblokjes en vul de glazen aan met koude witte wijn of appel-bronwater.

Warm chocoladefeestje.

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

Ingrediënten

180 g chocolade, melk-
4 tl discodip
8 el marshmallows, mini-
800 ml melk, volle
200 ml room, slag-
4 el saus, karamel-
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 932
Energie kcal: 223
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Verwarm de melk in een steelpannetje (breng het niet aan de kook). Breek de chocolade in blokjes en laat die al roerend smelten in de hete melk.
Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf.
Schenk de chocolademelk in 4 mokken en schep de slagroom erop.
Decoreer elke beker chocolademelk met 1 el karamelsaus, 1 tl discodip en 2 el mini marshmallows.
Maak het af met een rainbow cookie en een Sint-chocolaatje rechtop in de slagroomtoef.

Tips:

- **Gebruik voor een mooie toef slagroom een spuitzak met een kartelmond of een kant-en-klare spuitbus met slagroom.**
- **Vervang de melkchocolade door pure chocolade voor een intensere smaak, of voor chocolade met een smaakje (zoals karamel-zeezout) voor een bijzondere twist.**

Warme melkchoco met mashmallows.

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

Ingrediënten

200 g chocolade, melk
2 manderijnen
10 mashmellows
800 ml melk, halfvolle

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 398
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: 118 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de melk tegen de kook aan.
Voeg de melkchocolade in blokjes toe en laat de chocolade op laag vuur in de warme melk smelten.
Hak intussen marshmallows grof.
Rijg de partjes van de mandarijnen aan de prikkers.
Schenk de chocolademelk in de hittebestendige glazen of bekers en voeg de marshmallows toe.
Leg op elk glas of elke beker een mandarijn-spiesje.

Tip:

Rijg met de mandarijnenpartjes ook een paar schuimpjes aan de prikkers voor een heuse sint-choco.

Wijncocktail met basilicum.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Jumbo 2014-6

Ingrediënten

2 tk basilicum
- citroen
300 ml citroenlimonade
- ijsblokjes
- limoen
500 ml Sauvignon Blanc, gekoeld

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 319
Energie kcal: 76
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de wijn in een grote karaf.
Voeg de citroenlimonade toe.
Voeg een handvol ijsblokjes toe.
Voeg wat schijfjes limoen en citroen toe.
Steek er de takjes basilicum bij.

Winterthee.

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

Ingrediënten

1 kaneelstokje
1 steranijs
1 zk thee, Earl Grey
1 tl venkelzaad
800 ml water, kokend

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

Bereiding.

Maak een pot thee met de Earl Grey-thee en het kokend water.
Voeg het kaneelstokje, het steranijs en het venkelzaad toe.
Laat de thee 4 min. trekken.

Witte-chocolade likeur met nootmuskaat.

Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: *
Bron: Marloes Blom

Ingrediënten

100 g chocolade, witte
1 kaneelstokje
1 tl nootmuskaat, geraspte
500 ml rum
325 ml slagroom
185 g suiker

1 fles van 1 l of meerdere kleinere flesjes

Bereiding.

Rum met witte chocolade, slagroom, kaneel en nootmuskaat. Nu vast maken – maar ook een moment plannen om 'm te drinken, deze heerlijke witte-chocolade likeur.

Breek het kaneelstokje in stukjes.
Breng de slagroom met het kaneelstokje en de suiker aan de kook en laat zachtjes op heel laag vuur circa 15 min. trekken.
Breek de chocolade in stukjes.
Roer van het vuur af de chocolade en nootmuskaat door het mengsel.
Blijf roeren tot de chocolade gesmolten is en laat dan helemaal afkoelen.
Roer de rum erdoorheen.
Zeef de vloeistof door een fijne zeef en doe ze in de fles(jes).
Laat minimaal 2 paar dagen in de koelkast staan om te rijpen.
Regelmatig even schudden.
Bewaar de likeur in de koelkast tot gebruik (ca. 4 weken houdbaar).

Tip:

Het is belangrijk om schone flessen en potten te gebruiken. Was ze grondig in heet water met soda, spoel ze na en laat ze omgekeerd op een brandschone theedoek drogen. Zet de droge flessen, potten en deksels dan circa 10 min. in een voorverwarmde oven van 150^{0}C op een rooster. Vul de flessen met likeur als ze nog heet zijn. Let op: geplastificeerde deksels kunnen niet tegen dergelijk hoge temperaturen. Een andere optie: kook de flessen en deksels ongeveer 15 min. in ruim water en laat ze omgekeerd op een schone theedoek goed uitlekken en drogen. Ook hier geldt: vul ze met likeur als ze nog heet zijn.

Bereidingstijd: - min. 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

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.

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

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	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
mbl	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl