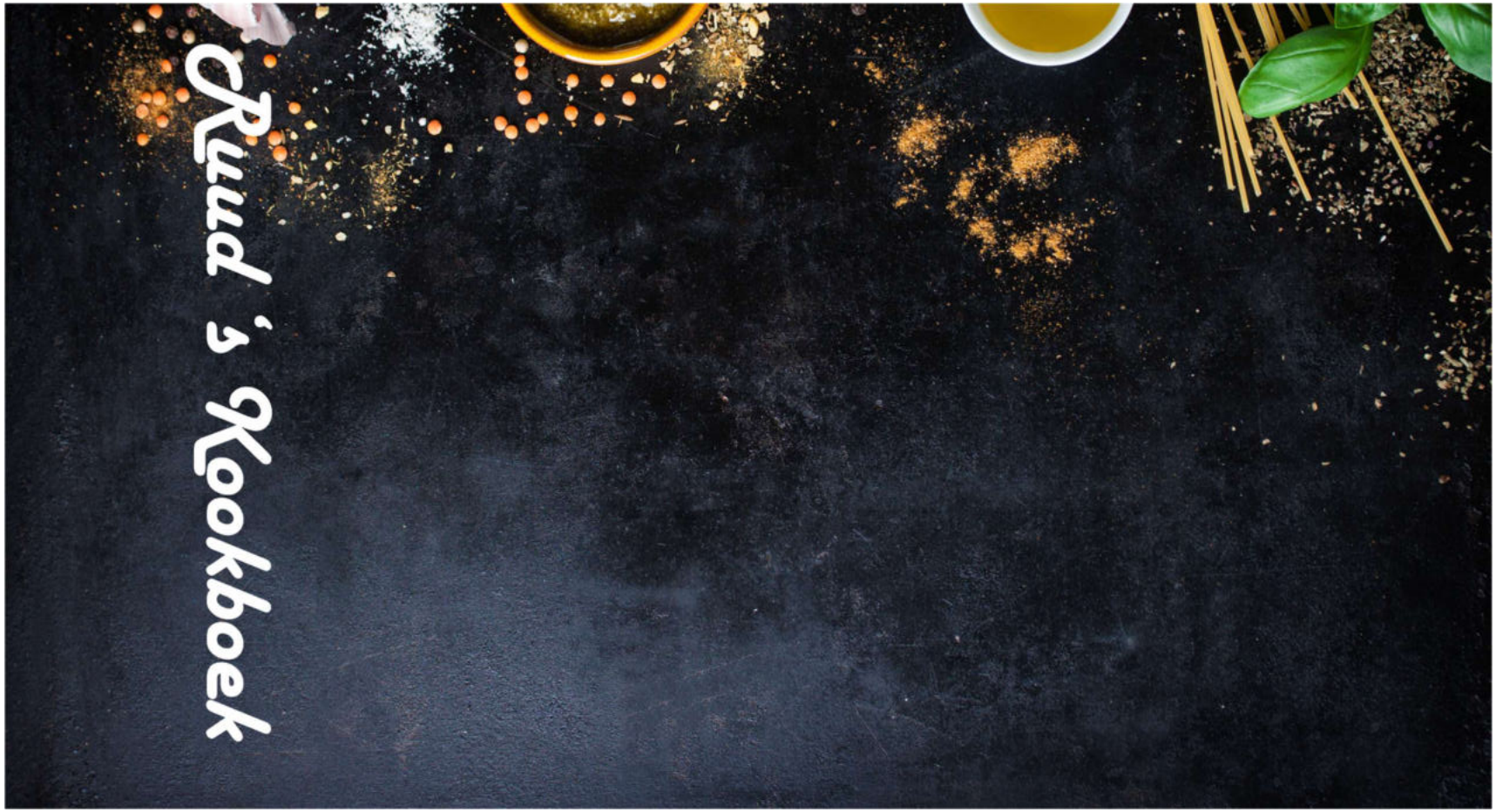


Tussendoortjes II v5.8

Inhoudsopgave.

Aardappelkaaskroketjes I. 4
Aardbeienijsjes met discodip. 5
Aardbeiensmoothie III. 6
Aardbeienspiesjes. 7
Abrikoos-spekhapjes. 8
Abrikozenballetjes. 9
Advocaat II. 10
Baghrir - duizendgatenpannenkoekjes. 11
Banaangeesten. 12
Bananenbrood II. 13
Bananenbrood met choco-kokostopping. 14
Belegde maïswafels. 15
Bietensmoothie. 16
Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven. 17
Bowl met aardbeien en gember. 18
Brietoastjes met vijgenjam. 19
Broodje mosselen. 20
Chili dogs. 21
Chocoladebrowniespookjes. 22
Dadels- en vijgensorbet. 23
Eierkoffie. 24
Fudge met zeezout. 25
Gevulde eieren met een kick. 26
Groenten-omelet. 27
Groentesandwiches met paprika en gerookte kip. 28
Hartige muffins met wortel en maïs. 29
Hot rum toddy. 30
Hot spiced mule. 31
Huisgemaakte aardbeien-basilicum ijs. 32
Iced oat maple latte. 33
IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade. 34
IJskoffie speculoos. 35
Kerstboomprikkers. 36
Kruidnoten arretjescake. 37
Kruidnotencheesecake. 38
Kruidnotentruffels. 39
Li di anasa - ananasijsjes. 40
Makkelijke ijskoffie. 41
Margarita ijsjes. 42
Marsepein met chocolade en pistachenoten. 44
Monstertjes van eierkoek. 45
Mummie pizza's (airfryer). 46
Paasbrood met aardbeien en pasha. 47
Pindakaas-banaan wafels. 48
Pindakaas kaneel hummus. 49
Popcorn station. 50
Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III. 51
Soepie in een floepie. 52
Sour cream dippers met zalmdip. 53
Spanish coffee 43. 54
Speculaas-banaan pancakes. 55
Speculaas-cookie-dip. 56
Speculaas-cruffins. 57
Speculaasshake met banaan. 58
The perfect storm. 59
Tortillachips met guacamole. 60
Winter booster smoothie met grapefruit. 61
Zalmtoast met kervelboter. 62
Gebruikte afkortingen (v2.6). 63

Aardappelkaaskroketjes I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen, gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
- zout

Bereiding.

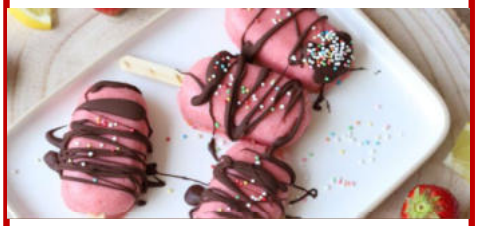
Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.
Maak er een stevige puree van.
Laat de puree afkoelen.
Rasp de kaas.
Meng de kaas door de puree.
Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).
Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.
Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.
Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

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

Aardbeienijsjes met discodip.



Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Oh MY Pie

Ingrediënten

200 g aardbeien
30 g chocoladedruppels, pure
10 g discodip
2 el honing
50 ml room, slag-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-2½ uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de aardbeien samen met de slagroom en de honing tot mousse.
Verdeel dit over 4 ijsvormpjes.
Duw in ieder ijsvormpje een ijsstokje, dek de vormpjes af met keukenfolie en zet de vormpjes in de vriezer (min. 2 uur).
Haal ze, als de ijsjes stevig genoeg zijn, uit de ijsvormpjes.
Verwarm de pure chocolade au bain-marie en verdeel met een theelepel de chocolade over de ijsjes.
Versier de ijsjes met discodip.

Aardbeiensmoothie III.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

8 aardbeien, verse, schoongemaakte
6 ijsklontjes, gemalen
110 ml melk, magere
3 el Stevia
1-2 tl vanille-extract
120 g yoghurt, magere

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 de aardbeien schoon en vermaal de ijsklonten.
Meng de aardbeien, de melk, de yoghurt, de Stevia en de vanille-extract in een blender.
Voeg de ijsklontjes toe en maak het met de blender tot een glad en romig mengsel.
Schenk het in je favoriete glazen en serveer het evt. met verse aardbeien als (heerlijke) afmaker!

Aardbeienspiesjes.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Receptenwijzer

Ingrediënten

200 g aardbeien, kleine
1 el anijszaad
8 bld munt
8 spiesjes of satéprikkers

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 aardbeien en verwijder de kroontjes.
Hak het anijszaad klein.
Schep het anijszaad door de aardbeien.
Rijg de aardbeien aan de spiesen en garneer ieder spiesje met een
blaadje munt.

Tip:

Ook lekker met stukjes mango, kiwi of druiven.

Abrikoos-spekhapjes.

Menugang: Hapje, snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

200 g abrikozen, gedroogde
1 pk bladerdeeg (Koopmans)
1 ei
200 g spek- kater-

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

Bereiding.

Laat het bladerdeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verpak de plakjes die niet gebruikt in een afgesloten plastic zak en leg deze terug in de vriezer.
Snijd de abrikozen in drieën.
Leg 2 speklapjes op het bladerdeeg (zorg dat het spek niet uitsteekt).
Leg daarna de abrikozen in 2 rijtjes op het spek, een rijtje boven en een rijtje onder.
Rol de abrikozen van een kant op, tot het midden.
Rol daarna de plak van de andere kant in, zodat een soort krul ontstaat.
Draai de opgerolde plak om en snijd deze in 4 stukjes.
Leg de stukjes op de bakplaat en bestrijk deze met losgeklopt ei.
Bak de abrikoos-spekhapjes in het midden van de oven (elektrisch 225°C /hetelucht 210°C) knapperig en bruin.

Abrikozenballetjes.

Menugang: Hapje, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: **
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

250 g abrikozen, gedroogde
50 g hazelnoten, ongezouten

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: <0,1 g

Bereiding.

Deze balletjes van abrikozen en hazelnoten zijn een heerlijk hapje. Ideaal om met kinderen te maken of om te trakteren.

Bak de hazelnoten lichtbruin in een droge koekenpan.
Laat ze afkoelen op een bord.
Hak de hazelnoten in een keukenmachine of met een staafmixer grof.
Maal de abrikozen in de keukenmachine of met een staafmixer klein. Voeg de hazelnoten toe en maal het samen nog een paar seconden.
Vorm er 20 balletjes van.
Leg ze in bonbonpapiertjes.

Tip:

Vervang de abrikozen eens door dadels.

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!

Baghrir - duizendgatenpannenkoekjes.

Menugang: Ontbijt-gerecht, tussendoortje
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen, DekaMarkt

Ingrediënten

5 g baksoda
6 g gist, instant-
4 el honing
50 g meel, bak-, zelf-rijzend
250 g meel, gries-
1 el suiker
475 ml water, lauw-warm

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Meng in een blender, het water, de griesmeel, de bakmeel, de suiker, de instantgist en deg baksoda tot een glad pannenkoekbeslag.
Dek het beslag af met vershoudfolie en laat het 30 min. op een warme plek rijzen.
Zet een grote, droge antiaanbakpan op een warmtebron en schep er direct 3 porties beslag van elk 1 pollepel in.
Zorg voor voldoende tussenruimte.
Laat de pannenkoekjes 4 min. bakken op een middelhoge stand (keer ze niet).
Was de pan af en spoel 'm koud onder stromend water voor je de volgende portie bakt (in een te hete pan stolt het beslag te snel en zullen er geen gaatjes ontstaan).
Serveer de pannenkoekjes lauw, besprenkeld met de honing.

Banaangeesten.

Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- bananen, rijpe
- chocolade, pure

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

Pel de rijpe bananen en snijd ze doormidden.
Smelt de pure chocolade.
Maak met een tandenstoker, satéprikker of spuitzak spookgezichtjes op de bovenkant van elke banaan door twee ogen en een open mond.
Zet de schaal of het bord met de met chocolade omhulde bananen ca. 15-20 min. in de koelkast of tot de chocolade hard wordt en de gezichtjes hard zijn.

Bananenbrood II.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 tl baksoda
4 bananen, rijpe
100 g cashewnoten, ongebrand en on-gezouten
2 eieren
60 g fruithapje, appel-perzik (Olvarit)
4 bol gember
1 el honing
1 tl kaneelpoeder
100 g meel, boekweit
100 g meel, spelt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed een cakeblik met bakpapier.
Meng 75 g cashewnoten met de honing en rooster 5-7 min. in de oven.
Laat de cashewnoten afkoelen.
Hak de stemgember fijn en de cashewnoten grof.
Zeef het meel in een ruime kom met baksoda.
Prak in een kom 3 bananen fijn.
Meng de bananen met het fruithapje en klop er de eieren door.
Voeg de kaneelpoeder en een beetje zout toe.
Schep het mengsel door het meel.
Klop het totaal met een garde tot een beslag.
Schep er de gehakte gember en cashewnoten door.
Schenk het beslag in het cakeblik.
Halveer de laatste banaan in de lengte en leg ze op het beslag.
Bestrooi het beslag met de rest van de cashewnoten.
Bak het bananenbrood in ca. 45 min. gaar in de oven.
Als het brood bruin wordt dek het dan af met aluminiumfolie.
Wanneer een satéprikker schoon uit de cake komt is deze gaar.

Tip:

Smet eens pure chocolade au bain-marie en decoreer hiermee het bananenbrood.
Roer eens stukjes pure chocolade, mocca-boontjes, 70% cacao of amandelpasta door het beslag.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1095
Energie kcal: 262
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bananenbrood met choco-kokostopping.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: AllerHande, Giorgia's kitchen

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
250 g chocolade-druppels, pure
80 g dadels, zonder pit
3 eieren, middelgrote
2 tl kaneel, gemalen
2 el kokosyoghurt, ongezoet
1 el kokosrasp
175 g meel, spelt-, volkoren
½ el olie, olijf-, milde
¼ tl zout

- cakevorm (25 cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 165°C.
Bekleed de bodem van de ingevette cakevorm met bakpapier.
Doe de bananen, de eieren, de olie, de kokosyoghurt en de dadels in de blender.
Mix het tot een egaal mengsel en schenk het in een mengkom.
Voeg het speltmeel, de bakpoeder, de kaneel, 100 g van de chocoladedruppels en het zout toe en roer het met een spatel tot een egaal mengsel.
Schep het mengsel in de bakvorm en bak het ca. 60 min. in de oven (tot het gaar is). Haal het uit de oven en laat het 60 min. in de vorm afkoelen.
Haal de cake uit de vorm.
Smelt de rest van de chocoladedruppels au bain-marie en schenk het gelijkmatig over de cake.
Bestrooi het direct met het kokosrasp.
Laat et vervolgens 20 min. opstijven in de koelkast.

Tip:

Snijd het bananenbrood in plakken, verdeel het over verschillende boterhamzakjes en leg in de vriezer.
Haal het 60 min. voor gebruik uit de vriezer of verwarm het kort in de oven.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 27 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Belegde maïswafels.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Giorgia's Kitchen

Ingrediënten

½ avocado
½ banaan
2 el cheese, cottage-
2 dadels, zonder pit
1 el hummus, naturel
1 pl kaas, oude, 48+
1 el kaas, pinda-, 100%
1 el kaas, smeer-, naturel
¼ komkommer
4 maïswafels, met zeezout, dunne
6 maïswafels, paprika, dunne
½ tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
1 el stroop, appel-, rinse
1 tomaat, tros-

Bereiding.

Meng de cottagecheese met de oregano en peper naar smaak.
Snijd de tomaat in plakjes en de komkommer in flinterdunne plakjes.
Maak de avocado schoon en snijd die fijn.
Beleg de paprikawafels met:
- de cottagecheese en tomaat,
- de smeerkaas en komkommer,
- de hummus en avocado.

Snijd de dadels fijn, snijd de banaan in dunne plakjes en halveer de plak kaas.
Beleg de zeezoutwafels met:
- de pindakaas, de banaan en de dadels,
- de kaas en appelstroop.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 160 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bietensmoothie.

Menugang: Lunch-, ontbijtgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: PaleoLeven.nl

Ingrediënten

1 banaan, bevroren
100 g bessen, blauwe
2 bieten, gekookte, koude
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.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.

Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.

Menugang: Hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: TanteFranny.nl

Ingrediënten

1 ei, om te bestrijken
250 g kaas, schapen-, milde, in schijven
20 olijven (Kalamata)
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers Bladerdeeg
2 uien, rode, kleine, in ringen
- zout

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

Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg op het meegerolde bakpapier direct af op de bakplaat.
Snijdt rechthoeken van 10x12 cm. uit het deeg.
Prik met een vork in het midden van het bladerdeeg gaatjes (hierdoor blijft het deeg in het midden laag).
Bestrijk het deeg met het losgeklopt ei.
Leg de schijven schapenkaas op het bladerdeeg.
Leg daarna de uienringen en de olijven op het deeg.
Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het in ca. 18 min. goudbruin.

Tips:

Houdt 2 cm van de rand vrij, zodat de rand mooi omhoog komt.
Als alternatief voor de Kalamata olijven kunnen groene ontpitte olijven worden gebruikt.

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

Brietoastjes met vijgenjam.

Menugang: Hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Coöp, Dekamarkt

Ingrediënten

12 pl brie
12 tl jam, vijgen-
12 noten, pecan-, geroosterd
12 toastjes

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.

Beleg de toastjes met de brie.
Bestrijk de brie met vijgenjam.
Garneer de toastjes met een pecannoot.

Tip:

Vervang de vijgenjam eens door abrikozenjam.

Broodje mosselen.

Menugang: Lunch-gerecht, tussendoortje
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

4 el bloem
1 dl ketchup
3 tn knoflook
1 kg mosselen, gekookte
6 el olie
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
2 tl sambal
4 shoarmabroodjes
1 el shoarmakruiden
100 g sla, gemengde
2 uien
- zout

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

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien in halve ringen.
Pel 2 tn knoflook af.
Hak de knoflook in kleine stukken.
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.
Voeg de bloem toe aan de mosselen.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Meng alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de mosselen onder voortdurend roeren krokant.
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.
Snijd de paprika in fijne stukjes.
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup tot een saus.
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.
Bak de shoarmabroodjes bruin in de broodrooster.
Snijd de broodjes open.
Vul de broodjes met mosselen.
Serveer de broodjes met sla en saus.

Chili dogs.

Menugang: Snack
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

4 augurken, grote, uit het zuur
4 broodjes, hotdog-
400 g chili con carne
60 g kaas, geraspte
- mosterd
1 ui, kleine
4 worsten, Frankfurter

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

Bereiding.

Maak de ui schoon en snipper deze.
Snijd de broodjes open en gril ze met de open kant op de grill (echt nodig is dit niet).
Maak de Frankfurter warm.
Maak de chili con carne warm.
Leg een worst op een broodje, doe er een paar lepels chili con carne, wat geraspte kaas, wat gesnipperde ui, en natuurlijk wat mosterd op.
Leg de augurk in stukjes of plakjes naast het broodje.

Tip:

Vervang de verwarmde Frankfurter eens door een gefrituurde frikandel.

Chocoladebrowniespookjes.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

140 g bloem
250 g boter
100 g cassonade, donkere
150 g chocolade, pure
4 eieren
1 pk fondantpasta, witte
200 g suiker
- suikeroogjes
1 voedingsstift, zwarte

Bereiding.

Klop de eieren en de suiker tot een homogene massa met een elektrische handmixer.
Smelt de chocolade en de boter en meng ze bij de opgeklopte eieren (roer het mengsel goed om.
Zeef de bloem hierbij en roer het deeg voorzichtig een laatste keer om.
Giet het deeg in cakevormpjes en bak ze 25 min. op 170°C.
Rol tijdens het afkoelen van de cake de fondantpasta met de deegrol uit en steek er ronde vormen van 10 cm. uit.
Leg ze over de brownies in de vorm van een spook.
Kleef de oogjes erop en teken er een mond met de stift op.
Serveer de spookjes op een stokje.

Tip:

Je kunt evt. wat droogijs in een schaal doen en er wat water overgieten voor een spooky rookeffect bij het serveren.

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

Dadels- en vijgensorbet.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

55 g amandelrasp, geroosterde
115 g chocola, pure, in stukken gebroken
12 dadels, verse, geschild, ontpit en gehalveerd
3 eiwitten
45 ml honing(3 el)
55 g noten, gemengde, gehakte
250 ml room, slag-
55 g suiker, kristal-, fijne
3 vijgen, verse, gehalveerd
115 g vruchten, gekonfijte, gemengde fijngesneden
100 ml water, rozen-

Bereiding.

Doe het rozenwater in een pan en voeg de suiker toe.
Verhit dit langzaam tot dat alle suiker is oplost.
Breng het aan de kook en laat het zachtjes koken totdat het mengsel een dikke siroop vormt.
Roer de honing erdoor en haal vervolgens de pan van het vuur.
Klop het eiwit stijf in een kom.
Hang de kom in een pan met zacht kokend water (au bain marie) en voeg langzaam de hete siroop toe aan het eiwit (blijf voortdurend kloppen, zodat het mengsel stijf wordt).
Doe het geroosterde amandelschaafsel en de gekonfijte vruchtjes erbij.
Klop de slagroom stijf in een aparte kom en schep het vervolgens door het eiwitmengsel.
Schep het mengsel in een rechthoekige vorm en vries het in, totdat het stevig is.
Dompel de vorm heel even in een kom heet water en keer hem om op een plank.
Snijd het nagerecht in plakken en daarna in repen en leg deze repen weer in de vriezer totdat ze goed stevig zijn.
Smelt de chocola au bain marie.
Voeg de fijngesneden noten toe en dompel iedere sorbetreep in het gesmolten chocolademengsel.
Versier het gerecht met verse dadels en vijgen en dien het vervolgens op.

Tips:

- Serveer er dunne wafels bij.
- Vervang de dadels en vijgen eens door ander vers fruit, zoals gemengde bessen of ananas.
- Vervang de honing eens door ahornsiroop.

Voorb. tijd: 30 min. Bereidingstijd: 10-15 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: tijd om in te vriezen 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

Eierkoffie.

Menugang: Drank, tussendoortje
Keuken: Vietnamese
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen, PRKoffie.nl, Zwarte Roes

Ingrediënten

2 eidooiers
2 kp koffie, sterke
3 el melk, gecondenseerde (blikje)
1 tl suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Zet de koffie.
Klop de eidooiers in 3-4 min. romig en lichtgeel.
Voeg de suiker en vanillesuiker toe en klop het nog even door.
Roer de gecondenseerde melk en 1 tl van de koffie erdoor.
Schenk de koffie in 2 koppen en voeg het schuimige eiermengsel toe als topping.

Tip:

Vervang de gecondenseerde melk in deze eierkoffie door volle koffiemelk en voeg 2 tl suiker toe.

Fudge met zeezout.

Menugang: Gebak, snoep, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: ± 20
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

40 g boter
250 g chocolade, pure, in stukjes
150 g hazelnootpasta
400 g melk, gecondenseerde (blikje)
1 tl zout, zee-, grof

- bakpapier
- rechthoekige bakvorm (20x20 cm)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de chocolade au bain-marie.
Voeg de hazelnootpasta, gecondenseerde melk en boter toe en roer het tot een glad mengsel.
Bekleed het bakblik met bakpapier.
Giet het chocolademengsel in het bakblik.
Bestrooi het chocolademengsel met zeezout en zet het min. 4 uur in de koelkast.
Neem de fudge uit het bakblik en snijd er ca. 20 blokjes van.

Tip:

Je kunt de kleverige fudge beter snijden als je het mes eerst even onder de warme kraan houdt.

Gevulde eieren met een kick.

Menugang: Hapje, voor-gerecht
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: *
Bron: Schobbelèr

Ingrediënten

10 eieren, maat L

Voor de vulling:

50 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, krul-
50 ml room, slag-, ongezoete
50-75 ml Schrobbelèr
20 ml siroop, gember-
1 tl vadouvan (specerijenmix)
- zout

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook en laat de eieren er met een lepel voorzichtig in glijden.
Kook de eieren in 8 min. hard en laat ze direct schrikken onder koud stromend water.
Pel de eieren voorzichtig.
Snijd ze met een dun mes in de lengte doormidden.
Haal er de eidooiers uit en prak deze met een vork.
Voeg hier de Schrobbelèr aan toe en roer het tot het een glad geheel is.
Spoel, indien nodig, de halve eiwitten af zodat ze helemaal schoon zijn en er geen restjes van de eidooier meer op zitten.
Dep ze goed droog met een stukje keukenpapier en leg op een schaal.
Klop met behulp van een handmixer de slagroom met de gembersiroop en de vadouvan stijf.
Meng er met een spatel de mayonaise, de helft van de peterselie en de geprakte eidooiers doorheen.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Schep de massa in een spuitzak met een gekarteld mondje.
Plaats ze in de koelkast en laat ze ca. 60 min. opstijven.
Spuit mooie rozetten van de crème in de eiwitten.
Bestrooi ze voor het serveren met de over-gebleven, fijngesneden peterselie.

Bereidingstijd: 20 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

Groenten-omelet.

Menugang: Lunch-, voorgerecht, tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hematon

Ingrediënten

- bieslook, verse
150 g champignons, (kastanje-), gesneden
½ courgette, in dunne plakjes
6 eieren
1 tn knoflook, gesnipperd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tomaten, in plakjes
1 ui, gesnipperde

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 eieren.
Snijd de courgette in de lengte doormidden en rasp er dunne plakjes van.
Snijd de ui in halve ringetjes.
Snijd de champignons in plakjes.
Snipper de knoflook.
Snijd de tomaten in plakjes ter garnering.
Knip de bieslook in stukjes.
Meng de bieslook door het eimengsel.
Verhit olijfolie in een grote pan en verdeel er de groenten in met een beetje peper.
Laat het kort bakken en voeg dan de geklopte eieren met peper toe.
Laat het nog even bakken tot de omelet goed is.
Serveer de omelet met de plakjes tomaat

Tips:

Lekker met roggebrood borden.
Vervang de courgette eens door Chinese kool (of andere groenten).

Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.

Menugang: Lunch-gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coöp, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

1 avocado
3 sn brood, sandwich
1 courgette, in linten geschaafd
6 pl kipfilets (vlees-waren)
1 pt paprika, geroosterd, uitgelekt (295 g)
½ bs radijs, in plakjes
1 el sap, citroen-
4 bld sla, krop-
200 g spread, zuivel-, naturel

Bereiding.

Snijd de paprika's open, zodat je grote plakken hebt en dep die goed droog.
Prak de avocado fijn met het citroensap.
Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg 2 sneetjes met de sla en de kip.
Beleg hiervan 1 sneetje met courgette en paprika en de andere met avocado en radijs.
Leg het sneetje brood met avocado op het sneetje met courgette en dek het af met het laatste sneetje brood met de besmeerde kant naar onderen.
Druk het brood iets aan en snijd het in 3 gelijke stukken.
Snijd elk stuk schuin doormidden en verpak elke sandwich in vershoudfolie.
Bewaar de sandwiches gekoeld.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Hartige muffins met wortel en maïs.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Coöp, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngehakt
6 eieren
150 g kaas, cheddar-, geraspt
1 bl mais (uitgelekt, 300 g)
150 g meel, bak-, zelf-rijzend
- peper, versgemalen
150 g worteljulienne
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren los in een ruime kom en meng er de bieslook, de wortel, de cheddar en de maïs door.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Zeef het bakmeel erboven en spatel het erdoor.
Verdeel het beslag over de holtes van de muffinvorm.
Bak de muffins in ca. 25 min. in het midden van de oven gaar.
Laat ze 10 min. afkoelen.
Neem vervolgens de muffins uit de vorm.
Laat ze verder afkoelen tot kamertemperatuur.

Tip:

Maak de muffins tot 2 dagen van tevoren en bewaar ze in de koelkast. Serveer ze op kamer-temperatuur.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 36 g
Zout: 0,6 g

Hot rum toddy.

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

Ingrediënten

200 ml Bacardí Añejo Cuatro
1 citroen
3 el honing, vloeibare

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 137
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 17 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.

Breng in een steelpan 400 ml water aan de kook.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Neem de pan van het vuur en voeg de rum toe.
Verwarm de cocktail nog 1 min. op een laag vuur.
Voeg de honing toe en roer het geheel goed door elkaar.
Schenk de cocktail in 4 hittebestendige (thee)glazen en garneer ze met een partje citroen.

Tip:

Vervang de honing eens door gembersiroop en garneer de cocktails met een schijfje verse gember.

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.

Huisgemaakte aardbeien-basilicum ijs.

Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Florum.nl

Ingrediënten

150 g aardbeien, verse
1 hv basilicum, verse, gesneden
1 blj melk, gecondenseerde, gezoete
250 ml room, slag-
½ el sap, citroen-
50 g suiker, kristal-
1 snf zout

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

Bereiding.

Pak een kom en doe de melk, suiker en een snufje zout bij elkaar.
Pak een andere kom en pureer de aardbeien en doe hier het citroensap bij (je kunt hiervoor ook een keukenmachine of blender gebruiken).
Voeg als laatste het basilicum eraan toe.
Neem een klein schaaltje en doe hier de slagroom in.
Klop de slagroom tot een luchtig mengsel en schep dit door het aardbeienmengsel heen.
Meng daarna het melkmengsel door het aardbeien-mengsel.
Giet het gehele mengsel in de ijsmachine en laat het ca. 30 min. vriezen.
Daarna is het ijs klaar om in ijsbolletjes geserveerd te worden.

Iced oat maple latte.

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

Ingrediënten

30 ml espresso
- Haverdrink (bijv. Alpro Oat for Professionals)
- ijsblokjes
30 ml siroop, ahorn-

- rietje of lange lepel

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 het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk 30 ml ahornsiroop over de ijsblokjes.
Schenk haverdrink in het glas tot 1½ cm van de bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer het glas met een lange lepel of papieren rietje.

Tip:

Varieer het type glas om het net weer een andere look te geven.

IJsjes met aardbei, munt en citroenlimonade.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse
1 fls citroenfrisdrank (7up)
3 bld munt

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in plakjes.
Snijd enkele blaadjes munt heel fijn en meng ze door de aardbeien.
Vul de vormpjes met de aardbeien en munt en vul ze af met citroenlimonade (7-up of een ander merk).
Tik even met de vormpjes op het aanrecht zodat er geen luchtbellen achterblijven.
Zet de vormpjes in de vriezer en laat de ijsjes bevriezen.

IJskoffie speculoos.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: DeKoffieJongens.nl

Ingrediënten

2 kp Espresso
10 ijsklontjes
3 koekjes, speculoos-
150 ml melk, (haver-)
4 el room, slag-, verse
1 tl siroop, mokka-

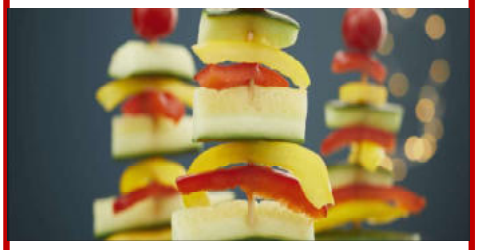
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bedenk van tevoren of je wil dat het ijs direct wegsmelt in de hete koffie, of dat je de koffie liever wat verder wil laten afkoelen.

Meng in een kom de verse slagroom met de mokka siroop (gebruik een garde en klop dit mengsel in 5-8 min. op tot er een slagroom ontstaat waarbij de punten stijf blijven staan).
Zet twee Espresso's (2 x 40ml).
Vul twee hoge glazen met ijsklontjes.
Verdeel de (haver)melk over de glazen.
Schenk de Espresso-shots uit over de glazen.
Schep de verse slagroom met mokka op het glas.
Maak het af met wat speculooskruimels en zet een heel koekje in de mokka slagroom.

Kerstboomprikkers.



Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

1 komkommer
½ paprika, groene
½ paprika, rode
8 tomaatjes, tros-, kleine

8 satéprikkers

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 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 komkommer in de lengte, snijd er lange repen van 1½ cm dik van en snijd ze in verschillende lengtes.
Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm dik.
Rijg de komkommer en paprika van breed naar smal aan de satéprikkers en maak een piek van de tomaatjes.

Kruidnoten arretjescake.

Menugang: Gebak, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: AllerHande 2019

Ingrediënten

200 g boter, room-, ongezouten
5 el cacaopoeder
2 eieren, middelgrote
250 g kruidnoten
100 g kruidnoten, chocolade-
200 g suiker, basterd-, witte
1 mp zout

- bakpapier
- cakeblik (25 x 10 cm)
- deegroller
- handmixer

Bereiding.

Smelt de boter al roerend op een laag vuur in een steelpan.
Zet het vuur uit zodra de boter gesmolten is.
Doe ondertussen de eieren met de suiker in een kom en mix ze in 3 min. luchtig met een handmixer.
Voeg de cacaopoeder en het zout toe en roer het goed door.
Schenk al roerend met een houten lepel de gesmolten boter bij het cacaomengsel.
Roer tot een egaal mengsel is ontstaan.
Doe de kruidnoten in een zip-lockzakje of schone theedoek.
Verkruimel ze met een deegroller tot een mix van fijne en grove stukken.
Meng de kruimels door het chocolademengsel.
Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed cakeblik en strijk het glad.
Verdeel de chocoladekruidnoten in rijtjes erover.
Laat het minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 27 g
Natrium: 200 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidnotencheesecake.

Menugang: Gebak, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ellouisa cooking

Ingrediënten

50 g boter, room-, gesmolten
150 g kruidnoten

Voor de vulling:

1 el bloem
50 g boter, room-, gesmolten
2 eieren
1 tl koekkruiden
50 g kruidnoten, grof gehakt
300 g roomkaas (Philadelphia)
80 g suiker

Voor de decoratie:

1 zk klopfix
- kruidnoten
200 ml room, slag-
2 el suiker, poeder-
100 g mascarpone

Bereiding.

Maal de kruidnoten fijn en meng ze met de gesmolten boter.
Bedek je bakvorm met een stuk bakpapier en vet de randen in met een beetje boter.
Stort het kruidnotenmengsel op het bakpapier . Druk het aan met een lepel of de onderkant van een glas.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Mix de roomkaas met de eieren, de gesmolten boter en de bloem.
Schep de stukjes kruidnoot erdoor en verdeel dit over de bodem.
Bestrooi het met de koekkruiden.
Bak de cheesecake ca. 40 min. en zet dan de oven uit.
Laat de taart er nog 10 min. in staan met de deur open.
Haal de taart er dan uit en zet hem in de koelkast om volledig af te koelen.
Haal hem daarna uit de vorm en snijd hem in vierkantjes of repen.
Klop de slagroom stijf met de klopfix en poedersuiker.
Mix dan de mascarpone erdoor.
Doe het in een spuitzak met stervormig spuitmondje en garneer de cheesecake hiermee.
Doe nog wat kruidnootjes op de toefjes.

Tip:

Superleuk en schattig deze kleine hapjes. Maar wil je een hogere cheesecake, dan kun je de ingrediënten voor de vulling verdubbelen.

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

Kruidnotentruffels.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Stuks: ca. 30
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

75 g boter, zachte
200 g chocolade, puur of melk
100 g kaas, room-
½ tl kaneelpoeder
200 g noten, kruid-, verkruimeld
1 sinaasappel, rasp van

- vershoudfolie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Meng de kruidnootkruimels met de sinaasappelrasp (houd wat achter voor de garnering), de kaneel, de roomkaas en de boter.
Rol balletjes van het mengsel en zet die min. 30 min. in de koelkast om op te stijven.
Smelt de chocolade au bain-marie.
Doop de koude balletjes in de gesmolten chocolade.
Leg ze op een met folie bekleed bord.
Bestrooi de balletjes met sinaasappelrasp.
Zet het bord in de koelkast om weer op te stijven.

Tips:

- Een restje kruidnoten en kapotte speculaasjes zijn perfect voor deze kruidnotentruffels.
- Deze truffels zijn heel lekker met andere koekjes, zoals kandijkoeken of haverkoekjes.

Li di anasa - ananasijsjes.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 6-8
Sterren: *
Bron: Antilliaans-Eten.nl

Ingrediënten

1 bl ananasschijven (400 g, incl. siroop)
1-3 drp essence, amandel-
500 ml melk, volle
150 g 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

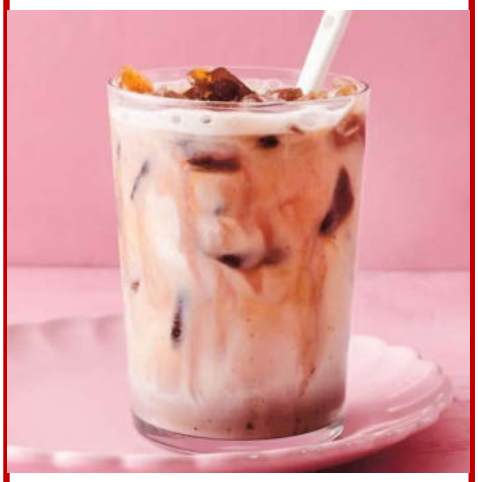
Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer het geheel.
Giet het mengsel door een zeef om stukjes te verwijderen.
Verdeel nu het mengsel over 6-8 bekertjes.
Sluit de bekertjes vervolgens af met een stukje aluminiumfolie en steek in het midden een ijsstokje (door de folei blijft het stokje rechtop staan).
Zet de bekertjes 24 uur in de vriezer.

Tip:

Gebruik hiervoor altijd ananas uit blik. Rauwe ananas maakt de melk bitter.

Makkelijke ijskoffie.



Menugang: Drankje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

200 ml chocodrink, (soja-)
½ tl kaneel
300 ml koffie
2 el siroop, ahorn-
500 ml sojadrink

1 deegroller
4 glazen (inhoud 300 ml)
1 ijsblokjesvorm

Bereiding.

Schenk de koffie in de ijsblokjesvorm.
Zet de vorm min. 4 uur in de vriezer tot de koffie bevroren is.
Klop de sojadrink met een garde schuimig in een maatbeker en verdeel die over 4 glazen.
Verdeel de ahornsiroop en de kaneel over de glazen.
Haal de koffie-ijsblokjes uit de vorm, doe ze in een schone theedoek of een plastic zakje en crush de ijsblokjes met een deegroller of ander zwaar voorwerp.
Verdeel het gecrushte koffie-ijs over de glazen.
Verdeel de sojachocodrink over de 4 glazen.
Roer de glazen door met een lange lepel en serveer ze.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 240 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Margarita ijsjes.

Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: Mexicaanse
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron: DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

250 g frambozen
2 limoenen, grote, sap en rasp van
770 g meloen, suiker- (± ½ meloen, geschild, zonder pitten, in blokjes)
1 hv muntblaadjes
400 g papaja, rode (± ½ vrucht, geschild, zonder pitten, in blokjes)
500 g pitaja, rode of drakenfruit (± 1 vrucht, geschild, in stukjes)
165 g suiker, kristal-, fijne
1 hv muntblaadjes

Bereiding.

Doe voor de tequilasiroop het limoensap, de tequila en 110 g suiker met 250 ml koud water in een steelpan en verwarm het al roerend op een matig tot hoog vuur tot de suiker is opgelost.
Breng de siroop aan de kook, draai het vuur laag en laat zonder roeren 8-10 min. inkoken tot 125 ml.
Schenk de siroop in een hittebestendige maatbeker en laat die afkoelen tot kamertemperatuur.
Doe de 4 soorten fruit in 4 grote maatbekers en pureer ze elk afzonderlijk met de staafmixer; spoel de staafmixer tussentijds schoon.
Verdeel de tequilasiroop over de 4 purees, roer ze goed door.
Schenk de verschillende fruitpurees in de ijsvormpjes; wissel de kleuren af.
Steek houten lollystokjes in het midden, tot halverwege de ijsjes.
Laat de ijsjes minstens 4 uur, maar liever een hele nacht, bevriezen.
Wrijf voor het limoen-muntzout 1 el zeezoutvlokken met de limoenrasp fijn in de vijzel.
Voeg 55 g suiker en de rest van de zeezoutvlokken toe en wrijf die tot een lichtgroen poeder.
Doe de poeder over in een kommetje.
Snijd vlak voor serveren de munt fijn en roer die erdoor.
Neem de ijslolly's uit de vriezer, wacht 5 min. en schuif ze dan uit de vormpjes. Serveer ze met wat limoen-muntzout erbij.

Ingrediënten (vervolg):

80 ml tequila
20 g zeezoutvlokken (4 el)

16 ijsvormpjes van 125 ml inhoud
16 lollystokjes, houten - vijzel

Bereidingstijd: 30-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: min. 4 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 102
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Marsepein met chocolade en pistachenoten.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: Belgische
Stuks: 15
Sterren: *
Bron: Sandra Bekkari

Ingrediënten

7 abrikozen, zonder pit, gedroogde
2 el chiazaadjes
100 g chocolade, pure (min. 70% cacao)
1 eiwit
4 el honing, acacia-
1 sch limoensap
250 g meel, amandel-
1 hv pistachenoten, ongezouten

1 rechthoekige oven-schaal met bakpapier (22 x 18 cm)
2 potjes voor de bain-marie

Bereiding.

Hak de abrikozen fijn met een mes.
Doe ze in een mengkom.
Voeg het amandelmeel en de chiazaadjes toe en meng het goed door elkaar.
Voeg het eiwit, de honing en een scheutje limoensap toe.
Meng alles nogmaals goed door elkaar.
Voeg evt. een klein scheutje water toe, mocht het mengsel te droog of niet kleverig genoeg zijn.
Doe het mengsel in een ovenschaal met bakpapier.
Duw het goed aan en strijk het plat met je handen.
Zet het mengsel 15 min. in de koelkast.
Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie.
Giet de chocolade uit op de marsepein.
Strijk het uit met een spatel en voeg er de pistachenoten en een snufje fleur de sel aan toe.
Laat de chocolade opstijven in de koelkast.
Snijd het in stukjes en serveer.

Bereidingstijd: 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

Monstertjes van eierkoek.

Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: *
Bron: Blue Band

Ingrediënten

8 aardbeien
16 druiven, groene, pitloze
8 eierkoeken
60 g hazelnootpasta

Bereiding.

Snijd de eierkoeken in vieren.
Bestrijk de helft met hazelnootpasta.
Was de druiven en aardbeien.
Snijd de aardbeien in dunne plakjes en halveer de druiven.
Leg een plakje aardbei op een met hazelnootpasta bestreken stukje eierkoek, laat deze een beetje uitsteken (dit is de tong).
Leg er vervolgens een niet bestreken stukje eierkoek bovenop.
Leg als laatste 2 gehalveerde druiven op de eierkoeken, dit zijn de oogjes.
Maak de pupillen van een beetje hazelnootpasta en klaar zijn de monstertjes van eierkoek.

Tip:

Ook geschikt als traktatie.

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

Mummie pizza's (airfryer).

Menugang: Tussen-doortje, -gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 pl kaas
1 pt olijven, groene, met piment
8 pitabroodjes (of poffertjes)
- saus, tomaten-

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

Bereiding.

Koop pitabroodjes als je grote mummies wil maken of gebruik poffertjes als je kleine wil maken.
Besmeer deze met wat tomatensaus.
Leg daar kruislings dunne reepjes kaas op.
Snijd de olijven in dunne ringen.
Leg deze op het broodje als ogen.
Bak ze af in de Airfryer (200°C-5 min.).

Paasbrood met aardbeien en pasha.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brood.net

Ingrediënten

250 g aardbeien
50 g boter, room-, zachte
10 sn brood, paas-
2 el crème fraîche
225 g kwark, magere
3 pk suiker, vanille
100 g suiker, basterd-, witte

Bereiding.

Laat de kwark 24 uur uitlekken in een zeef met kaasdoek.
Meng de kwark met de roomboter, de vanillesuiker, de basterdsuiker en de crème fraîche.
Was en halveer de aardbeien.
Bestrijk sneetjes paasbrood royaal met de pasha en garneer ze met aardbeien.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 ur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 259
Eiwit: 6,2 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3,6 g
Vezels: 2,7 g
Groente: - g
Zout: - g

Pindakaas-banaan wafels.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeNotenshop.nl

Ingrediënten

50 g banaan
50 g chocoladedruppels, puur
7,5 g olie, kokos-
2 el pindakaas
2 rijstwafels, volkoren

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30-60 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

Bereiding.

Bekleed een bord met huishoudfolie.
Leg de rijstwafels op het bord.
Smelt de chocolade samen met de kokosolie in de magnetron of volgens de au-bain-marie methode.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Besmeer de rijstwafels met pindakaas en leg daarop de banaan plakjes.
Maak het af door de chocolade erover te verdelen.
Zet het bord zo'n 30-60 min. in de koelkast (totdat de chocolade hard geworden is). Snijd daarna de wafels door de helft (dan heb je 4 porties).

Pindakaas kaneel hummus.

Menugang: Bij-, nagerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

1 bl erwten, kikker-
2-3 el kaas, pinda-
½ tl kaneel
(- melk, kokos-)
2-4 el siroop, ahorn-

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.

Giet de kikkererwten af en spoel ze goed onder de koude kraan.
Voeg alle ingrediënten toe aan je blender en laat hem draaien.
Afhankelijk van jouw type blender ben je met een minuutje klaar.
Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als je het niet smeuïg genoeg vindt.

Als jouw blender geen dikke substanties aankan, dan is het ook mogelijk om een keukenmachine of staafmixer te gebruiken. Je hebt dan wel meer tijd nodig om dezelfde romige structuur te krijgen.

Tip:

Gebruik de hummus als dip voor fruit of bleekselderij, smeer het op een boterham of toastje of voeg een flinke lepel toe aan je 'overnight oats'.

Popcorn station.

Menugang: Hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

175 g popcorn, zoete
175 g popcorn, zoute
125 g spekblokjes, gerookte

Voor de topping:

200 g cashew-pindamix honing
200 g choco & crisp
- saus, chocolade dessert- (fles)
- saus, karamel- (fles)
- saus, sriracha-
- schenkstroop
- kaneel
- kruiden, cajun-

Bereiding.

Bak de spekjes uit in een droge, hete koekenpan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Doe intussen alle toppings in bakjes of schaaltjes.
Verdeel de zoete en zoute popcorn over 2 grote schalen en serveer ze met het spek en de rest van de toppings.

Mix & match:

- **zoete popcorn / choco & crisp / chocolade-saus**
- **zoete popcorn / kaneel / karamelsaus**
- **zoete popcorn / spek / schenkstroop**
- **zoute popcorn / cashew-pindamixhoning / srirachasaus**
- **zoute popcorn / spek / cajunkruiden / schenkstroop**
- **zoute popcorn / srirachasaus**

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 23 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.

Menugang: Bij-, nagerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: **
Bron: TantaLin.nl

Ingrediënten

Voor de roedjaksaus:

125 g gula Jawa (palmsuiker)
2-3 rawits
2 el tamarindepasta
3 g trassi bakar
60 ml water
1 tl zout

Voor het fruit:

1 ananas, verse
2 appels, zoetzure
1 komkommer
2 mango's
(1 papaya)

Bereiding.

Wrijf en kneus alle ingrediënten voor de roedjaksaus fijn en voeg een beetje water toe. Hussel alles goed door elkaar tot een glad, plakkerig papje ontstaat.
Snijd de appels en de komkommer in platte stukken.
Schil de mango's en snijd die eveneens in platte stukken.
Schil de ananas en snijd die in stukjes.
Meng het fruit (met evt. de papaya of ander fruit naar keuze) in een schaal met de roedjaksaus goed door elkaar (totdat ieder stukje fruit bedekt is met de saus).

Tip:

Gebruik 2 rawits, als je het niet ál te pittig wilt.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 53 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 46 g
Natrium: 518 mg
Vet: 0,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0,2 g
Vezels: 5,3 g
Groente: - g
Zout: - g

Soepie in een floepie.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Knorr

Ingrediënten

1 zk Knorr Drinkbouillon Tomaat
175 ml water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 23
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 4 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 het kokende water bij het zakje Drinkbouillon Tomaat en roer even.
En klaar is uw ....

Tips:

- ***Geknipt*: Roer 1 el fijngeknipte bieslook of basilicum (vers of diepvries) door de soep.**
- ***Gekipt*: Eet voor een calorie-arme maaltijd bij de bouillon een salade met kip.**
- ***Geflipt*: Roer 1 el sherry door de bouillon.**

Sour cream dippers met zalmdip.

Menugang: Hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

20 g bieslook
185 g Doritos Dippers (A hint of sour cream)
½ peper, groene, milde
2 el yoghurt, Griekse, 10% vet
150 g zalmflakes, warmgerookt

Bereiding.

Doe de zalmflakes en de yoghurt in een maatbeker en pureer met een staafmixer de inhoud tot een gladde massa.
Snijd het halve pepertje zo fijn mogelijk en knip de bieslook fijn.
Meng het pepertje en de bieslook door de zalmdip.
Serveer de zalmdip met de dippers.

Tip:

Ook lekker met Doritos dippers naturel.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 319
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

Speculaas-banaan pancakes.

Menugang: Ontbijt-gerecht, snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in plakjes
ca. 50 g boter
2 eieren
1 tl kruiden, koek-
300 g meel, bak-, zelfrijzend bak
250 ml melk, karne-
150 ml siroop, ahorn-
100 g speculaasjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 745
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 124 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Pureer 2 bananen met de speculaas, de eieren en de karnemelk met de staafmixer glad.
Giet dit mengsel bij het bakmeel en roer het snel tot een glad beslag.
Verhit steeds een beetje boter in een grote koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan.
Leg er direct een paar plakjes banaan op.
Keer de pancakes om zodra de randen gaar zijn en bak ze aan beide kanten goudbruin.
Voeg steeds weer een beetje boter toe zodat de pancakes niet aan de pan plakken.
Houd de gebakken pancakes warm onder aluminiumfolie.
Verhit intussen op een lage stand de rest van de boter met de ahornsiroop en speculaaskruiden tot de boter is gesmolten.
Leg per bord 3 pancakes op een stapeltje en giet de saus erover.

Tips:

- Vervang de ahornsiroop in deze pancakes eens door pannenkoekenstroop.
- Deze pancakes smaken ook heerlijk als dessert. Serveer ze dan met geklopte slagroom of een bolletje roomijs.

Speculaas-cookie-dip.

Menugang: Lunch-gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

100 g boter, zacht
½ tl gemberpoeder (djahé)
200 g kaas, room-
½ tl kardemompoeder
100 g speculaasjes, verkruimeld
75 g suiker, basterd-, lichtbruine

Voor de garnering:

ca. 1 el chocolade, puur, geraspt
2 speculaasjes, verkruimeld

Bereiding.

Roer de roomkaas glad met de boter, de kardemom, de gember en de basterdsuiker.
Roer er 100 g verkruimelde speculaasjes door.
Schep de dip in een kom en bestrooi die met verkruimelde speculaasjes en evt. wat geraspte pure chocolade.
Serveer de dip met speculaasjes of smeer het op (geroosterd) brood.

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

Speculaas-cruffins.

Menugang: Brunch-, ontbijtgerecht, gebak, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 el boter, gesmolten
1 bl deeg, croissant-
1 tl kruiden, speculaas-
140 g speculaaspasta
1 snf zout

- muffinvormen, ingevet

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Wat is een cruffin? Een cruffin is een kruising tussen een croissant (lekker luchtig) en bak je in een muffinvorm. Zo al lekker, maar meestal krijgt de cruffin ook nog een heerlijke vulling. Zoals deze met speculaaspasta!

Roer de speculaaspasta met de boter, speculaaskruiden en een snufje zout glad.
Rol het croissantdeeg uit en bestrijk het deeg met het speculaasmengsel.
Laat aan één van de brede kanten 2 cm vrij.
Rol het deeg in de lengte strak op en druk stevig aan, zodat de onbesmeerde rand plakt aan de rest van het deeg.
Rek de rol ietsjes uit, zodat alles overal even dik is.
Snijd de rol doormidden.
Duw de uiteinden van de gehalveerde rollen tegen elkaar en draai ze om elkaar heen.
Snijd de rol in 8 stukken en leg ze voorzichtig met de gelaagde kant naar boven in de holtes van de muffinvorm.
Laat ze 10 min. staan.
Verwarm intussen de oven voor op 200ºC.
Bak de cruffins in de oven in ca. 20 min. goudbruin.

Speculaasshake met banaan.

Menugang: Tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Coöp

Ingrediënten

2 bananen, grote, in plakjes
2 bol ijs, vanille-
400 ml melk
125 g speculaasjes, verkruimeld
4 speculaasjes
25 g suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de banaan in een blender of keukenmachine.
Voeg het ijs, de basterdsuiker, de verkruimelde speculaasjes en de melk toe en mix het tot een gladde shake.
Giet de shake in 4 glazen en serveer ze met speculaasjes.

Tips:

Vervang de melk eens door kokosmelk.
Vervang de basterdsuiker eens door honing of 1 el gembersnippers op siroop.
Voeg eens een scheutje rum of whisky toe aan de shake.

The perfect storm.

Menugang: Drankrecept, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hallo slijterij, Jumbo, Liquor.com

Ingrediënten

400 g ijsblokjes
600 ml ginger beer
½ limoen
200 ml The Kraken Original Rum

4 glazen

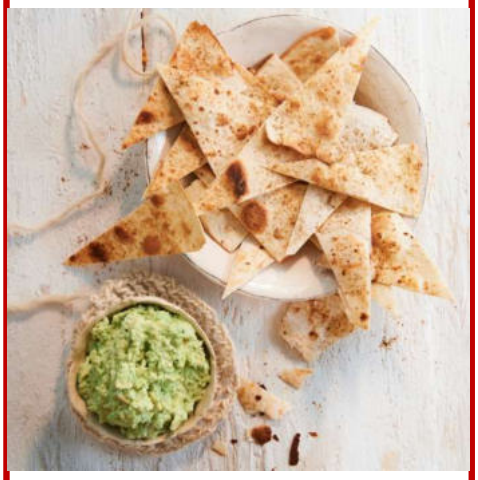
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de ijsblokjes over 4 glazen.
Schenk in elk glas 50 ml rum en 150 ml ginger beer.
Snijd de halve limoen in 4 partjes en garneer er de drankjes mee.

The Kraken Original Rum

Tortillachips met guacamole.



Menugang: Hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 snf (chili)peper
1 snf komijn, gemalen
1 el limoensap
1 el olie, zonnebloem-
3 el room, zure
3 tortilla's, naturel
1 snf zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 163 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Prak het vruchtvlees van de rijpe avocado's met een vork fijn en meng er de zure room, limoensap, (chili)peper naar smaak en eventueel zout door.
Snijd de tortilla's in puntjes en bak ze in een koekenpan met zonnebloemolie aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bestrooi de tortillachips met gemalen komijn en eventueel zout en serveer met de guacamole.

Winter booster smoothie met grapefruit.

Menugang: Drank, ontbijtgerecht, tussen-doortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

1 banaan, grote
½ tl bijenpollen
2 grapefruits
½ el pitten, zonne-bloem- en pompoen-
50 g rucola
100-200 ml water (of melk, amandel)

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.

Snijd een plakje van de boven- en onderkant van de grapefruits.
Leg de grapefruit op een snijvlak en snijd met een mes, verticaal de schil er af.
Snijd het vruchvlees in stukken en verwijder eventuele pitjes.
Pel de banaan en breek hem in drie stukken.
Was de rucola en laat goed uitlekken.
Stop alle ingredienten in de blender en mix glad tot een smoothie.

Tip:

Ben je geen fan van de grapefruit vliesjes, pers dan de grapefruits uit en gebruik enkel het sap in deze smoothie.

Zalmtoast met kervelboter.

Menugang: Hapje, tussendoortje, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 sn brood, casino-, wit
2 el kervel
1 tn knoflook
100 g zalm, gerookte
1 snf zout

Bereidingstijd: 80 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 boter in een diep bord.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi de boter met de kervel.
Prak alles met een vork door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe.
Schep de kervelboter op een vel vershoudfolie.
Rol de boter als een snoepje op.
Leg de boter minimaal 60 min. in de koelkast om stevig te worden.
Rooster in de broodrooster de sneetjes brood goudbruin.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Verwijder de folie van de kervelboter.
Verdeel de toast over de borden.
Besmeer de sneetjes met de boter.
Leg de zalm er losjes op.
Garneer de zalm naar wens met wat extra kervel.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

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

v2.6

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
tk	Takje
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