



Panna cotta-recepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Keto citroen panna cotta.	3
Panna cotta in glaasjes met compote van zomerfruit.	4
Yoghurt panna cotta met kersenjelly.	5
Gebruikte afkortingen.	6

Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ketofit

Ingrediënten

T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle
100 ml room, slag-
2 citroenen, sap van
1 citroen, rasp van
75 g Stevia Frost
1 tl vanille-extract
2 1/2 bld gelatine
- water

T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van
20 g Stevia Frost
20 ml room, slag-
1 bld gelatine
- water

Evt. gele kleurstof om
hem mooi geel te maken

Bereiding.

We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom,
het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en
roer dit goed door.
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water
in een steelpannetje.
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer
wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze
voor minimaal 2 uur in de koelkast.

Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met
water.
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de
Steviala Frost en de slagroom (voor een mooie gele
kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water
in een steelpannetje.
Voeg dit toe aan het citroensap.
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat
de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er
niet op liggen).
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de
koelkast.



Steviala Frost

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 7,3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg
Vet: 25,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Panna cotta in glaasjes met compote van zomerfruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Harry Westhoeve

Ingrediënten:

Voor de panna cotta:

3½ gelatineblaadjes (6 g)
500 ml room, slag-
60 g suiker
½ vanillestokje

Voor de compote:

250 g fruit, zomer-
(diepvries)
1½ tl maïzena
2-3 el suiker
2 el water

Bereiding.

Week de gelatineblaadjes in koud water.
Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.
Doe het merg en het stokje samen met de slagroom en suiker in een steelpan en breng dit aan de kook.
Haal, als de slagroom kookt de steelpan van het vuur en los de geweekte gelatine daarin op.
Giet het roommengsel in 4-6 glaasjes en laat ze minimaal 3 uur opstijven in de koelkast.
Doe voor de compote het zomerfruit en de suiker in een pannetje en breng dit al roerend op een middelhoog vuur aan de kook.
Laat het vruchtenmengsel zo'n 5-10 minuten zachtjes pruttelen.
Meng de maïzena met het water en giet dit al roerend bij de compote.
Breng de compote nog kort aan de kook en haal hem dan van het vuur.
Laat de compote afkoelen.

Tip:

Deze panna cotta is een perfect dessert. Zowel de panna cotta als de compote kun je heel goed van te voren maken, zodat je er op de avond zelf geen werk aan hebt.

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

Yoghurt panna cotta met kersenjelly.



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

Ingrediënten

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

- glazen
- ovenschaal of muffinvorm

Bereiding.

Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit.
Doe het merg samen met de slagroom en de basterdsuiker in een steelpan en verwarm het al roerend 10 min. op een laag vuur.
Week ondertussen de ½ van de gelatine-blaadjes 5 min. in koud water.
Knijp ze uit, voeg ze toe aan het roommengsel en roer het goed door (tot de gelatine is opgelost).
Laat het afkoelen tot kamertemperatuur.
Boen ondertussen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil en pers de vrucht uit.
Meng het roommengsel met de Griekse yoghurt en een ½ el sinaasappelrasp.
Leg de glazen schuin in een ovenschaal of muffinvorm.
Verdeel het yoghurtmengsel over de glazen en zet ze min. 3 uur afgedekt in de koelkast.
Week ondertussen de rest van de blaadjes gelatine 5 min. in koud water.
Breng in een steelpan de kersensiroop en het water aan de kook.
Knijp de gelatine uit, voeg die samen met 1 el sinaasappelsap toe aan de siroop en roer tot de gelatine is opgelost.
Laat het afkoelen tot kamertemperatuur en verdeel het over de panna cotta.
Zet deglazen min. 2½ uur afgedekt in de koelkast.
Verdeel voor het serveren het verse fruit over de glazen.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 5 uur 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

