



Ruud 's Kookboek

Banaanrecepten / v7.0

Inhoudsopgave.

Abrikozen-banaanshake.	4
Appelrasp met kaneelbanaan.....	5
Bakbananen in rode palmolie.....	6
Banaan-dadel muffins.....	7
Banaan-karnemelkijs.....	8
Banaan in bladerdeeg (airfryer).	9
Banaan in kokosmelk.....	10
Banaan met rum en sinaasappel.	11
Banaandessert.....	12
Banaangeesten.	13
Banana daiquiri.	14
Bananen uit de oven.	15
Bananenbeignets.....	16
Bananenbrood I.....	17
Bananenbrood II.	18
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	19
Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.	20
Bananencake met pistache, honing, limoen crème en feestelijk fruit.	21
Bananencanapés.....	23
Bananen crème.....	24
Bananendipsaus.	25
Bananenkoekjes.	26
Bananenpannenkoekjes.....	27
Bananenpannenkoekjes met havermout.....	28
Bananenpannenkoekjes met kokos.....	29
Bananenpuddingrol met 'lange vingers'.....	30
Bananenscones met hagelslag.....	31
Bananenshake.	32
Bananensmoothie met pindakaas.	33
Bananenstampot.....	34
Bananentaart.....	35
Bananentaart met sinaasappelmarmelade.....	36
Bananentosti.	37
Fruit-eitje.	38
Gebakken banaan I.....	39
Gebakken banaan met ijs.	40
Gebakken banaan met snelle karamelsaus.	41
Geflambeerde banaan.....	42
Geitenhangop met vruchten en noten.....	43
Gekruide bananenchips.	44
Glooy kak - krokant gebakken banaan.	45
Gourmet-bananenpannenkoekjes.....	46
Kerriesoep met banaan.....	47
Kip met banaan.....	48
Kwark met gebakken banaan en Maple syrup.....	49
Matcha smoothie met appel en banaan.....	50
Opgerolde wentelteefjes met gebakken banaan.	51
Papaja en pisang.	52
Patacones.	53
Pisang goreng - gebakken banaan I.	54
Romige rode bieten-banaan smoothie.	55
Roodfruit-smoothie met verse munt.	56
Roze fruitsmoothie.	57
Salami, banaan en kaastosti.	58
Schotel van bananen (Römertopf).....	59
Smoothie met aardbei, havermout en banaan.	60
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.	61
Snelle nasi met kip en gebakken banaan.	62
Speculaas-banaan pancakes.....	63
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.....	64
Tosti banaan.....	66
Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.....	67

Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.	68
Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.	69
Tropische yoghurtshake.	70
Volkoren pancakes met banaan.	71
Warme banaan (skottelbraai).....	72
Warm bananendessert.....	73
Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.....	74
Zuurkool-banaanstampot I.	75
Gebruikte afkortingen.....	76

Abrikozen-banaanshake.



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

Ingrediënten

1 dl abrikozen-sinaas-
appeldrank
1 banaan
2 bol ijs, vanille-
1½ dl melk

2 glazen
2 rietjes

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 banaan in stukjes met de abrikozen-sinaasappeldrank in een mengbeker of keukenmachine en pureer de banaan (ook mogelijk d.m.v. een mixer).
Voeg de bolletjes vanille-ijs en de melk toe.
Mix het tot de milkshake lekker schuimig is.
Schenk de milkshake in twee hoge glazen en steek in elk glas twee rietjes.

Appelrasp met kaneelbanaan.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Mei van Wallegem

Ingrediënten

3 appels
2 bananen
- kaneelpoeder

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

Bereiding.

Rasp de appels grof (je kunt ze eventueel eerst schillen om het raspen te vergemakkelijken). Mix 2 bananen fijn in de keukenmachine en voeg kaneelpoeder toe naar smaak (je kunt de bananen ook gewoon fijnprakken met een vork). Roer het bananenmengsel samen met de geraspte appels en dien op.

Tip:

Bezoek ook de website van RAWCoach (www.rawcoach.be) voor meer informatie.

5

Bakbananen in rode palmolie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten

4 bananen, bak-, bijna
rijp
½ tl kaneel
2 el olie, palm-, rode
½ kp 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.

Pel de bakbananen en snijd ze in schijfjes van dezelfde dikte.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak er de schijfjes bakbanaan in tot ze goudbruin zijn (ca. 3 min.).

Voeg de bruine suiker en de kaneel toe en roer tot de schijfjes bakbanaan ermee bedekt zijn.

Tip:

Lekker als topping bij vanille-ijs/-vla of met wat slagroom erop.

Banaan-dadel muffins.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: **
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

240 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe,
gepureerd
60 g dadels, ontpitte, in
stukjes gesneden
1 ei
175 ml melk, magere
5 el olie, zonnebloem-
120 g suiker, bruine

Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.
Laat ze afkoelen op een rooster.

7

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

Banaan-karnemelkijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carola's recept-
idee

Ingrediënten

1 banaan, rijpe, grote
2 eieren
3 el honing
1 l melk, karne-
1 tl vanillemerg uit
vanillestokjes

Voor de versiering:

4-8 pl banaan
besprenkeld met
citroensap

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 met de honing en het vanillemerg met een ijskoude handmixer. Giet de karnemelk in een kom en klop het eimengsel erdoor.

Prak de banaan zeer fijn of nog beter: pureer hem met behulp van een elektrische mengbeker en roer de bananenpuree door het karnemelkmengsel.

Giet het in een bakje of kom en zet het in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Maak de kom, de handmixer en de gardes schoon en zet ze erbij.

Neem het ijs na 1 uur uit de diepvriezer of uit de koelkast en sla het nog eens door met de handmixer.

Zet het ijs weer voor 1 uur weg en herhaal de handeling nog éénmaal.

Serveer het banaan-karnemelkijs versierd met de genoemde garnering of verzin zelf een versiering.

Banaan in bladerdeeg (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Nanette Haspers

Ingrediënten

- banaan
- bladerdeeg
- chocopasta
- kaneel
- melk
- 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.

Meng de suiker met de kaneel.
Neem een vel bladerdeeg.
Besmeer het bladerdeeg voor een deel met de chocopasta.
Leg een stuk banaan op de chocopasta.
Sla het bladerdeeg om de banaan.
Druk de beide kanten van het bladerdeeg stevig op elkaar.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met wat melk.
Bestrooi de melk met het suikermengsel.
Bak de banaanhapjes 14 minuten op 180°C (gewoon in het mandje).

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Betty's kitchen

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker,
(Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl
vanille-extract),
1 snf zout

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.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.
Stop de banaan in de kookpan.
Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.
Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.
Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.
Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.
Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.
Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk overheen.
Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.
En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voorbereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.
Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.
Voeg tijdens het koken eens een borrelglasje ouzo toe.

Banaan met rum en sinaasappel.



Menugang: BBQ, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Variatie op het vuur

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-, ongezoeten, in klontjes
3 el rum, bruin of wit (slijter)
1 sinaasappel, sap van
2 el suiker, basterd-, donkerbruine

- aluminiumfolie
- barbecue

Voorbereiding.

Was de bananen en snijd ze door het steeltje met schil en al in de lengte doormidden. Maak enkele inkepingen in het vruchtvlees. Leg op elk stuk folie (van 30 cm) 2 halve bananen met het snijvlak naar boven. Besprenkel het vruchtvlees met het sinaasappelsap en de rum; zo veel mogelijk in de inkepingen. Strooi de suiker erover en leg er wat klontjes boter op.

Bereiding.

Vouw het folie goed dicht tot een pakketje en leg de pakketjes met de vouwnaad boven op het rooster, boven matig heet vuur. Gril de pakketjes 5-10 min., tot het vruchtvlees warm en zacht is.

Tip:

Lekker met vanilleroomijs of geklopte slagroom.

11

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Banaandessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
- boter
1 gl Grand Marnier
- ijs, bananen
- sinaasappel

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 sinaasappel uit.
Schil de bananen.
Snijd de bananen in de lengte in tweeën.
Bak de bananen op een matig vuur in weinig
boter in ca. 1 min. lichtbruin.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Voeg de Grand Marnier toe.
Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur
staan.
Schep de bananen op 4 bordjes.
Verdeel het resterende vocht over de bananen.
Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van
de banaan.

12

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.

Banana daiquiri.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Receptjes.com

Ingrediënten

1/3 banaan
1/2 bgls citroensap
1/2 bgls Crème de
banane
1 bgls rum, witte

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.

Blender de ingrediënten op hoge snelheid.
Schenk de drank in een glas.

Tip:

Voor een alcoholvrij drankje: gebruik i.p.v.
witte rum en Crème de Banane, vers
sinaasappelsap en suikerstroop.

Bananen uit de oven.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Overheerlijk
Caraïbisch

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, gepeld
4 tl boter
4 el ijs, room-
1 el rum
2½ dl sinaasappelsap
4 el suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: 25 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 oven voor op 180°C.
Schik de bananen in een ingevette ovenschaal.
Verdeel de suiker en de boter (in vlokjes) over de bananen.
Roer de rum door de sinaasappelsap.
Schenk de sinaasappelsap rond de bananen.
Plaats de ovenschaal 20 min. in de oven.
Serveer elke banaan met een bolletje ijs.

Bananenbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

4 bananen, kleine
200 g bloem
2 eieren (1 ei gesplitst)
3 dl melk, koude
1 el olie
- olie, frituur
1 el rum
1 el suiker
- suiker, poeder-
- 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.

Zeef de bloem in een kom.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem.
Breek een ei boven het kuiltje.
Voeg de eidooier toe aan het kuiltje.
Voeg de suiker, zout, olie en rum toe aan het kuiltje.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Roer de melk door de bloem tot een glad beslag ontstaat.
Klop het eiwit stijf.
Spatel het eiwit door het beslag.
Laat het beslag 1 uur rusten voor gebruik.
Snijd de bananen in lange repen.
Haal de repen banaan door het beslag.
Frituur de bananenbeignets in de olie (170°C) in 2-4 minuten goudgeel en krokant.
Laat de beignets op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de bananenbeignets met poedersuiker.

Tip:

Lekker met mangosaus.

Bananenbrood I.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

225 g bakmeel,
zelfrijzend
500 g bananen, rijpe,
geprakt
85 g boter
2 eieren, losgeroerd
¼ tl soda,
dubbelkoolzure
175 g suiker, basterd-,
gele
100 g walnoten, grof
gehakt
¼ tl 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een broodvorm van 1 l inhoud met
ingevet bakpapier.
Zeef het meel met de soda en het zout.
Roer de boter zacht met de suiker.
Klop er beurtelings was losgeroerd ei en wat
meel door.
Meng er de overige ingrediënten door tot u een
glad mengsel hebt.
Scheep het deeg in de vorm.
Bak het brood 1 uur 25 min. (tot het goudbruin
en ook van binnen stevig is).

Bananenbrood II.



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

Ingrediënten

1 tl baksoda
4 bananen, rijpe
100 g cashewnoten,
ongebraad 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 stengember 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.
Scheep het mengsel door het meel.
Klop het totaal met een garde tot een beslag.
Scheep 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 blauwe bessen en citroen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1
Sterren: ***
Bron: Hello fresh

Ingrediënten

10 g amandelschaafsel
3 bananen
125 g bessen, blauwe
400 g broodmix,
bananen-
1 citroen
100 ml olie, zonne-
bloem-
100 g suiker, bloem-
90 ml water

- cakeblik (25 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1090
Energie kcal: 261
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 24,8 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Prak de bananen fijn met een vork.
Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie.
Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom.
Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
Pers de citroen uit en bewaar het sap.
Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45-55 min. in de oven.
Laat het bananenbrood 10 min. afkoelen in het blik en daarna nog eens 5 min. uit het blik.
Verwarm, terwijl het bananenbrood fkoelt, een pan zonder olie op een hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
Meng in een kleine kom de bloedsuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Tip:

- Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake.
- Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.



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

Ingrediënten:

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

1 keukenmachine met
garde
12 muffinpapiertjes
1 muffinvorm met 12
holtes

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

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

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

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

Verdeel 100 g van de blauwe bessen over het beslag.

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

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

20

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 117

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 13 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bananencake met pistache, honing, limoencrème en feestelijk fruit.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
½ banaan
3 bananen, rijpe,
geprakt
250 g bloem, gezeefd
½ el boter, room-, om in
te smeren
125 g boter, room, op
kamertemperatuur
2 eieren
½ grapefruit
65 g honing
100 g kaas, room-
1½ limoen
½ mango, geschild
½ mandarijn
¼ meloen, Cantaloupe,
geschild
100 g noten, pistache-,
gepeld
200 ml room, slag-,
verse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Besmeer de zijkanten van de cakevorm met
boter.
Bekleed de bodem van de vorm met bakpapier.
Mix de roomboter, de suiker en de honing in 3
min. smeuïg in de keukenmachine.
Voeg 1 voor 1 de eieren toe en mix het geheel
5 min.
Voeg de bloem, het bakpoeder en het zout toe
en mix het 1 min. op de hoogste stand.
Voeg de geprakte banaan en pistachenoten toe
en mix het geheel ½ min. door.
Giet het beslag in de vorm en bak de cake in ca.
60 min. gaar en goudbruin.
Haal de cake uit de oven en laat hem 30 min.
rusten.
Maak intussen de limoencrème.
Sla de room lobbig met een garde.
Meng de room met de roomkaas en de rasp en
sap van 1 limoen tot een egaal mengsel.
Meng de poedersuiker erdoor en zet de
limoencrème vervolgens in de koelkast.
Snijd de mandarijn, de sinaasappel en de
grapefruit in dunne ronde plakken.
Steek uit de geschilde mango en meloen
sterren.
Snijd de halve banaan in plakken.
Haal de afgekoelde bananencake uit de
cakevorm en versier hem met de
limoencrème, het feestelijke fruit en de rasp
van een ½ limoen.

Ingrediënten (vervolg)

½ sinaasappel
100 g suiker, kristal-
75 g suiker, poeder-
1 snf zout

- bakpapier
- cakevorm, langwerpig,
30 cm
- garde
- keukenmachine
- sterrenuitstekers (2
maten)

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

Bananencanapés.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 bananen
2 el citroensap
20 g boter
8 sn brood, in 2-en
gesneden (of
stokbrood)
50 g kaas, smeer-,
pikante
- peper
- tabasco
8 walnoten, halve
- worcestersaus
- 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 de korsten van het brood.
Snijd de smeerkaas in stukjes.
Meng de smeerkaas in een bord met de boter.
Voeg peper, zout en worcestersaus toe aan het
botermengsel.
Roer het mengsel glad.
Besmeer het brood met het mengsel.
Snijd de bananen in rondjes.
Besprenkel de banaanrondjes met citroen.
Leg de banaanrondjes dakpansgewijs op het
brood.
Garneer de banaan met een walnoot.

Bananen crème.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 dl
Sterren: ***
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

8 bananen, rijpe
2 el citroensap
30 g gember, gekonfijte,
fijngenhakt
2 el rum
1 sinaasappel, grote,
sap van
2 dl slagroom
50 g 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.

Wrijf de bananen fijn.
Roer de suiker, gember, citroensap, rum en sinaasappelsap hier goed doorheen.
Klop de slagroom bijna stijf.
Scheep het bananenmengsel door de slagroom.
Zet de crème in het vriesvak van uw koelkast en laat het opstijven.
Klopt het mengsel schuimig, als de crème stevig is.
Zet de crème terug in het vriesvak en laat de crème volledig opstijven.
Smeer de crème op plakjes cake of garneer er taarten mee.

Bananendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SWZetter

Ingrediënten

2 bananen
1 tl kerriepoeder
250 ml yoghurt of
kwark

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.

Prak/pureer de bananen.
Meng de bananenpuree met de kerriepoeder en
yoghurt.

Bananenkoekjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 bananen, rijpe
4 eieren
1 el kaneel
4 el meel, zelfrijzend
bak-
4 el 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.

Pel de bananen en prak ze fijn.
Klop de eieren schuimig en roer de bananenmoes erdoor.
Strooi het bakmeel erover en prak het er goed door.
Vorm hier vier koekjes van.
Verhit olie in een koekenpan en bak de koekjes aan beide zijden bruin.

Serveertip:

Leg de koekjes op een bord. Meng suiker en kaneel door elkaar en bestrooi de koekjes hiermee.

Bananenpannenkoekjes.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoe wordt je 100

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
1 banaan
50 g bessen, blauwe
(vers of bevroren)
- boter, room-, om in te
bakken
2 eieren
1 tl kaneel

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.

Doe de eieren in een maatbeker.
Breek de banaan in stukken en voeg toe.
Meng met de staafmixer tot een geheel.
Verhit een klontje roomboter in de pan.
Schenk wat van het beslag in de pan en bak
kleine, ronde pannenkoekjes.
Bak tot de bovenkant begint te stollen.
Draai de pannenkoekjes om en bak nog 2 min.
Serveer de pannenkoeken met de blauwe
bessen en het amandelschaafsel.
Strooi de kaneel eroverheen.

Tip:

Maak de pannenkoekjes klein, dan kun je ze
makkelijker keren in de pan.

Bananenpannenkoekjes met havermout.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
AllesOverSportVoeding.be

Ingrediënten

1 banaan
2 eieren
4 el havermout
2 el honing
1 tl olie, plantaardige
2 el siroop, ahorn-

Bereiding.

*Een ideaal ontbijt voor een intensieve
trainingsdag.*

Prak de banaan heel fijn met een vork.

Klop de eieren los.

Meng ze met de banaan, de havermout en de
honing.

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag
en bak kleine pannenkoekjes met het beslag.

Serveer de pannenkoekjes met ahornsiroop.

28

Voorbereidingstijd: 15 min.

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

Bananenpannenkoekjes met kokos.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

2 bananen
25 g boter
3 eieren
2 el kokos, gemalen
1 el siroop, ahorn-

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 de bananen, eieren en kokos in een mixer tot een gladde massa.
Verhit per pannenkoek een beetje boter in de pan.
Bak de 4 pannenkoekjes om de beurt.
Meng het fruit.
Verdeel de pannenkoekje over vier borden.
Besprenkel de pannenkoekjes met de ahornsiroop en strooi de kokos eroverheen.

Bananenpuddingrol met 'lange vingers'.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Heerlijkerwijs.nl

Ingrediënten

1 banaan
12 lange vingers
600 ml melk
1 pk puddingpoeder
40 g suiker

Voor decoratie:

- cacaopoeder
- 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

Bereiding.

Als je lange vingers in melk wilt weken, moet je net zo snel zijn als Speedy Gonzales. Slechts een heel kort moment – één keer met je ogen knipperen – kun je de langwerpige koekjes in vloeistof dompelen. Wie te langzaam is, breekt een vinger (geen echte gelukkig) en kijkt toe hoe deze in het badje uit elkaar valt. We maken met het volgende recept gebruik van dit absorptievermogen om een zachte rol te maken: zachter dan een wolkje, gewikkeld in suikerspin. Daar kun je nog eens bij wegdromen...

Dompel de lange vingers in 100 ml melk.
Leg ze tussen 2 laagjes huishoudfolie in 2 rijen naast elkaar.
Schuif ze 4 uur in de koelkast.
Verhit 500 ml melk.
Voeg de suiker en puddingpoeder toe.
Kook de pudding volgens de instructies op de verpakking.
Laat de pudding afkoelen.
Bestrijk de lange vingers met de afgekoelde pudding.
Schil de banaan.
Leg deze overdwers op het onderste derde van de biscuits.
Rol ze nu met behulp van de huishoudfolie voorzichtig op.
Plaats de rol nog 1 uur in de koelkast.
Verwijder de folie van de rol.
Garneer de rol met toefjes slagroom en cacaopoeder.

Tip:

Je kunt de rol ook met chocoladepudding vullen om het nog extra verleidelijk te maken.

Bananenscones met hagelslag.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-
3

Ingrediënten

1 el bakpoeder
2 bananen, rijpe
400 g bloem, tarwe-
100 g boter, room-,
ongezouten
170 g chocoladehagel,
extra puur
1 ei
65 g frambozen, verse
100 ml melk, karne-
75 g room, slag-, in
spuitbus
50 g suiker, poeder-
1 tl vanille-extract
½ tl zout

- bakpapier
- deegroller

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Zeef de bloem boven een kom en voeg de
bakpoeder, de poedersuiker en het zout toe.
Snijd de boter in blokjes, voeg die toe en wrijf
met je vingertoppen door het mengsel tot er
grote deegkorrels ontstaan.
Prak de helft van de bananen fijn en snijd de
rest in stukjes.
Klop het ei los met de geprakte banaan, het
vanille-extract en de karnemelk en voeg dit toe.
Kneed het geheel kort tot een samenhangend
deeg.
Meng 150 g hagelslag door het deeg.
Bestuif het aanrecht met wat bloem.
Rol het deeg met de deegroller uit tot een cirkel
van Ø 20 cm en ca. 1 cm dik.
Leg het deeg op een met bakpapier beklede
bakplaat, bestrijk het met wat karnemelk en
snijd het in 8 gelijke punten.
Haal de punten los van elkaar.
Bak ze in de oven in ca. 15 min. goudbruin en
gaar.
Laat de scones ca. 10 min. afkoelen.
Serveer de scones met de slagroom, de
frambozen, de stukjes banaan en de rest van de
hagelslag.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 200 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 12 g
Vezels: 3 g
Zout: - g

Bananenshake.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carola's recept-
idee

Ingrediënten

3 bananen, rijpe
1 el citroensap
2 el honing
1 l ijs, room-, vanille
1½ dl melk
- munt, 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.

Laat het ijs een beetje zacht worden.
Pel de bananen.
Pureer de bananen met het citroensap in de
keukenmachine òf blender.
Voeg het ijs, honing en melk toe aan de
bananenpuree.
Pureer het geheel tot een shake.
Schenk de bananenshake in hoge glazen.
Garneer de glazen met een takje munt.

Tip:

Bij deze shake kan eindeloos worden
gevarieerd met fruit en smaken ijs.

Bananensmoothie met pindakaas.



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

Ingrediënten

4 bananen
1 el honing
1 limoen
4 el pindakaas
1 l yoghurt, volle

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 bananen, yoghurt, pindakaas en honing in een blender.

Pers een halve limoen uit en voeg het sap toe aan de blender.

Blend tot de smoothie glad en romig is.

Snijd de andere helft van de limoen in partjes.

Schenk de smoothie in 4 glazen en serveer met een partje limoen.

Tip:

Ook lekker met een snufje kaneel of als ontbijt met yoghurt en granola.

Bananenstampot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Elly

Ingrediënten

½ banaan, rijpe
2 bananen
1 bouillonblokje
125 g champignons
1/2 citroen, uitgeperste
2 mp kerrie
2 tn knoflook
1 mp marjolein
½ paprika
2 mp paprikapoeder,
scherpe
- peper
2 el rozijnen
1 sinaasappel, kleine
2 tomaten
2 uien, middelgrote
300 g vlees, rund-
- wijn, rode

Bereiding.

Ontvel de tomaten.
Snijd de harde bananen in schijfjes.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de sinaasappel in stukjes.
Snijd het vlees in kleine blokjes.
Bak het samen met de uien en de knoflook in hete olie lichtbruin.
Blus het af met een kopje van de bouillon en voeg alle kruiden toe (nog niet het citroensap en de wijn).
Laat nu alles ongeveer 20 min. sudderen, en voeg af en toe nog wat bouillon toe.
Voeg na elkaar de tomaten, de rozijnen, de champignons, de schijfjes banaan en de reepjes paprika aan het gerecht toe.
Laat alles nog 15 min. sudderen .
Voeg vervolgens voldoende bouillon toe om de gewenste hoeveelheid saus te verkrijgen.
Doe er de stukjes sinaasappel bij.
Gebruik om de saus te binden de halve rijpe, fijngemaakte banaan en laat dan het gerecht nog ongeveer 5 min. trekken.
Neem het gerecht van het vuur en maak het op smaak af met citroensap en wijn.

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

Bananentaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Kookfans

Ingrediënten

Voor de bodem:
130 g bloem
6 el boter, koude
4 el water, koude
½ tl zout

Voor de vulling:
3 bananen
1 zk kloppudding
banaan
1 zk Klop Klop
480 ml melk

Bereiding.

Bodem:

Mix de bloem en het zout in een kom.

Doe de boter erbij en prak met een vork tot het formaat van kruimels.

Voeg het water toe en meng het tot het een glad geheel wordt.

Rol het tot een bal en leg op een met bloem bestrooid oppervlak.

Rol het deeg uit.

Doe het deeg in een taartvorm en druk het lichtjes aan.



Vulling:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de taartbodem 10-15 min. en laat hem afkoelen.

Snijd 2 bananen in plakjes en verdeel deze over de bodem.

Doe 400 ml melk in een kom en mix met de kloppudding tot een glad en dik geheel.

Maak de Klop Klop met 80 ml melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg 2/3 van de Klop Klop toe aan de pudding en meng deze.

Doe het mengsel op de taartbodem en leg de taart een uur in de koelkast.

Verdeel hierna de overgebleven Klop Klop over de taart.

Decoreer de taart met de laatste in plakjes gesneden banaan.

Eet smakelijk!

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

Bananentaart met sinaasappelmarmelade.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 bananen
6 pl bladerdeeg
65 g bloem
1 ei, losgeklopt
4 eierdooiers
½ l melk
200 g sinaasappel-
marmelade
100 g suiker
2 zk suiker, vanille-
- zout, snuffje

- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed de bakplaat met bakpapier.
Leg op het bakpapier de plakjes deeg met ½ cm overlap in een rechthoekvorm van 2 x 3 plakjes.
Snijd 1 cm rondom van de rand.
Bestrijk het deeg met losgeklopt ei.
Leg het afgesneden deeg rondom op de buitenkant van het deeg zodat er een rand ontstaat.
Snijd overtollig deeg weg.
Prik gaatjes in het deeg tussen de randen.
Bak de taartbodem in ca. 25 min. goudbruin.
Breng de melk tegen de kook.
Mix de eidooiers, suiker en het zout tot een romige crème.
Zeef de bloem boven de crème.
Meng de bloem door de crème.
Voeg de melk langzaam mixend bij de crème.
Giet alles in 1 pan en breng het al roerend aan de kook.
Laat het geheel 5 min. op laag vuur doorkoken (af en toe roeren!).
Strijk de room uit over de taartbodem.
Laat de taart afkoelen.
Snijd de bananen in dikke plakken.
Leg de banaanplakken op de taart.
Warm de marmelade op.
Verdeel de marmelade met een kwast over de bananentaart.
Laat de marmelade afkoelen.
Snijd de taart in stukken.

Bereidingstijd: 30-60* min.

*afkoelen: ca. 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 539

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 81 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bananentosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GirlScene.nl

Ingrediënten

1 banaan, kleine
2 el boter
2 sn brood, volkoren-
1 plk ham, achter-
1 plk kaas, extra
belegen

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.

Leg een plak kaas op een sneetje brood.
Snijdt de banaan (schuin) in plakjes en leg deze op de kaas.
Leg een plak ham op de banaan en het andere sneetje brood erboven op.
Druk eventjes goed aan!
Laat in een pan met antiaanbaklaag wat boter smelten.
Leg de tosti erin en bak deze met deksel op de pan, op een matig vuur, in 5 min. goudbruin.
Halverwege de tosti even voorzichtig keren.

Fruit-eitje.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

½ banaan
4 kiwi's

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 73
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1 mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het kapje van de kiwi's (als bij een hardgekookt ei) en hol de kiwi voorzichtig met een theelepel uit.

Snijd de helft van het vruchtvlees in kleine blokjes (eet de rest alvast lekker op!).

Meng de fijngesneden kiwi met een beetje ander fijngesneden fruit naar keuze (bijv. ½ banaan of ½ peer).

Schep het fruit terug in de uitgeholde kiwi. Zet de kiwi's in eierdopjes en leg er een lepeltje bij.

Gebakken banaan I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookklup

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
2 bananen, bak-, bruine
50 g bloem
- olie
(- suiker, basterd-,
witte)
1 dl water
1 mp 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.

Doe de bloem in een beslagkom.
Doe er het zout en de bakpoeder bij.
Roer alles met een pollepel goed door elkaar.
Maak met de pollepel een kuiltje in het midden.
Giet het water beetje bij beetje in het kuiltje,
terwijl je goed met een garde roert.
Roer net zolang tot je een glad beslag hebt.
Vul een pan met een laag olie van ca. 3 cm.
Zet de olie op het vuur.
Haal ondertussen de schil van 1 banaan af en
snijd deze in 4 scheve stukken.
Kijk of de olie dampend heet is.
Roer het beslag nog even goed door.
Giet een diep bord vol met de helft van het
beslag.
Leg er de stukken banaan naast elkaar in.
Wacht tot de banaan helemaal bedekt is met
het beslag.
Laat vervolgens het teveel aan beslag van de
bananen glijden (bijv. tussen 2 vorken).
Doe de bananen met behulp van een schuim-
spaan in de hete olie.
De plakken banaan zijn gaar als ze goud-bruin
zijn (2-3 min.).
Hal de banaanplakken met behulp van een
schuimspaan uit de olie en leg ze op
keukenpapier om uit te lekken.
Herhaal het hele proces met de andere banaan.

Tip:

Doe wat bruine basterdsuiker op de gebakken
banaan.

Gebakken banaan met ijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 bananen, rijpe
- boter
1 gls Grand Marnier
- ijs, bananen-
- sinaasappel

Bereiding.

Pers de sinaasappel uit.
Schil de bananen.
Snijd de bananen in de lengte doormidden.
Bak de bananen op een matig vuur in weinig
boter in ca. 1 min. lichtbruin.
Voeg de sinaasappelsap toe aan de bananen.
Voeg de Grand Marnier toe aan de bananen.
Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur
staan.
Scheep de bananen op 4 bordjes.
Verdeel het resterende vocht over de bananen.
Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van
de bananen.

40

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

Gebakken banaan met snelle karamelsaus.



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

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-
4 bl ijs, karamel-
vanilleroom-
75 g karamels, zachte
150 ml room, slag-
2 el suiker, riet-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 511
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Halveer de bananen (met schil!) in de lengte.
Smelt in een koekenpan de boter.
Leg de bananen op het snijvlak in de pan en
bak ze in 3-4 min. bruin.
Neem de bananen uit de pan.
Strooi de suiker in de pan en leg de bananen
weer terug op de suiker.
Laat de suiker smelten en bak nog 1-2 min. tot
deze aan de banaan plakt (karamelliseren).
Leg de bananen met de snijkant naar boven op
4 borden.
Scheep de zachte karamels door het bakvet.
Schenk de slagroom erbij en breng tegen de
kook.
Laat de karamels in de warme room smelten en
roer tot een gladde karamelsaus.
Scheep het ijs op de banaan en schenk er de
karamelsaus over.

Tip:

Ook lekker - Grill de banaan op een
nasjeulende barbecue en maak de
karamelsaus in een pannetje.

Geflambeerde banaan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

¼ banaan, in plakjes
gesneden
1 kl boter
1 tl citroensap
- Grand Marnier,
scheutje
- rum, scheutje
1 tl sinaasappelsap
2 atl 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.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en het sinaasappelsap toe
aan de suiker.
Roer goed door tot de suiker is opgelost.
Voeg dan de plakjes banaan toe.
Laat het geheel goed heet worden.
Giet de rum en de Grand Marnier over de
banaan.
Steek de rum en de Grand Marnier aan.
Wacht tot de
vlammetjes vanzelf weer doven.

Geitenhangop met vruchten en noten.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

20 aardbeien (vers of
uit de vriezer, zonder
suiker)
1 banaan
20 walnoten
½ l yoghurt, geiten-,
volle

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.

Voor de hangop zet je een zeef in een schaal.
Hierover leg je een schone keukendoek die je
nat maakt en uitwringt voordat je de doek over
de zeef legt.

Je schenkt het pak geitenyoghurt (of
schapenyoghurt) uit in de zeef met de doek en
laat het geheel op een koele plaats
(bijvoorbeeld in je koelkast) uitlekken.

Na 5 uur heb je zelfgemaakte hangop (het
vocht is uit de yoghurt gezakt waardoor je een
romige yoghurt overhoudt).

Versier de hangop met banaan, aardbeien en
walnoten.

Tip:

Uiteraard kan je ook andere vruchten en noten
kiezen ter garnering. Denk hierbij bijvoorbeeld
aan bosvruchten of geraspte appel (met schil).
Ook amandelschaafsel smaakt heerlijk bij
hangop. De amandelnootjes kan je eventueel
opwarmen in een koekenpan zodat deze bruin
roosteren en heerlijk ruiken.

Gekruide bananenchips.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 bananen, grote
onrijpe, gepelde (500 g)

Voor het kruiden:

4 tl paprikapoeder
2 tl chilipoeder
4 tl kurkuma (koenjit)
4 tl komijn (djinten)
1 snf zout

Om te frituren:

1 l olie, maïs-

Bereiding.

Snijd de bananen in schuine plakjes van 3 mm dik.

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloemstrooier. Zorg dat de plakjes niet breken.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties ± ½ min.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en bak ze nog eens, maar kort, krokant en goudbruin als chips.

Laat ze weer in de zeef uitlekken en leg ze daarna op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

44

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

Glooy kak - krokant gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Thai Kitchen
Cookery Centre, Ciang-
Mai

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
60 g bloem, tarwe-
165 g bloem, rijste-
5 el kokosrasp
750 ml olie, soja- (om te
bakken)
1 el sesamzaad
4 el suiker, kristal-
125 ml water, koud
½ tl 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.

Snijd de bananen in de lengte door.
Snijd de banaanhelften weer in 3-4 stukken.
Meng in een grote mengkom alle droge ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend beetje bij beetje het water bij de inhoud van de mengkom.
Verhit in een wok de olie totdat hij begint te roken.
Draai dan het vuur op matig.
Doopt de stukken bananen in het beslag.
Doe de stukken bananen in de olie.
De bananen krijgen een betere textuur als u de wok er mee vult.
Bak de bananen totdat ze goudbruin zijn.
Laat de bananen op keukenpapier uitlekken.
Serveer de bananen heet of koud.

LET OP:

De bananen kunnen maximaal 1 dag worden bewaard.

Gourmet-bananenpannenkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-07

Ingrediënten

1 el bakmeel, zelfrijzend
1 el banaan, rijpe
1 el boter, room-,
ongezouten
1 ei, middelgroot
100 g frambozen,
diepvries-
2 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding:

Prak de frambozen (ontdood) fijn met de helft van de ahornsiroop.
Smelt de roomboter.
Prak de rijpe banaan.
Klop het ei los.
Meng dit met de rest van de ahornsiroop en het zelfrijzend bakmeel tot een beslag.
Verhit een beetje roomboter op de bakplaat van het gourmetstel, voeg 2 el beslag toe per pannenkoekje en bak ze 5-6 min. (keer ze halverwege).
Serveer ze met de (evt. verwarmde) frambozenpuree.

Tips:

- Lekker met amandelschaafsel en een bolletje (frambozen)ijs.
- Verwarm de frambozenpuree in het gourmetbakje voor een warme saus.

Kerriesoep met banaan.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EdsReceptenSite.nl

Ingrediënten

1 ½ banaan
1 el boter
1 blk/pk kerriesoep
3 el sherry, medium dry
200 g shoarmavlees,
gekruid

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.

Bereid de soep voor volgens de
gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen de boter in een koekenpan.
Bak het shoarmavlees al omscheppend in ca. 5
min. bruin en gaar.
Pel de bananen.
Snijd de bananen in dunne plakjes.
Scheep de bananen door de soep.
Warm de plakjes banaan 3 min. mee.
Roer vlak voor het opdienen het shoarmavlees
en sherry door de soep.
Scheep de soep in vier diepe borden of in vier
soepkommen.

Kip met banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

6 bananen
150 g boter of margarine
2 kippen (van ongeveer 1 kg)
- koriander, snuifje
- peper
2 dl rum (of enkele druppels extract)
5 el suiker, gries-, witte
2 kgl's wijn, witte
- 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.

Smelt de boter in een pan.
Laat het kippenvlees in de boter bruinen.
Flambeer het kippenvlees met de rum of, indien u extract gebruikt, giet een paar druppels in de kastrol, om de smaak er aan te geven.
Breng het kippenvlees met peper en zout op smaak.
Voeg de koriander en de wijn bij het kippenvlees.
Doe de deksel op de pan.
Laat het kippenvlees 1 uur op een zeer laag pitje sudderen.

5 min. voor het opdienen.

Pel de bananen
Snijd de bananen in de lengte door.
Laat de bananen in boter bruinen.
Bestrooi de bananen met witte griessuiker.

Neem een verwarmde schotel.
Schik het kippenvlees op de warme schotel.
Garneer het kippenvlees met de bananen.
Serveer het kippenvlees met Creoolse rijst of pilav.

Tip:

Houdt u van een pikante schotel, dan kunt u een snuifje cayennepeper bij het kooknat van de bananen doen en een royaal snuifje saffraan bij dat van de rijst.

Kwark met gebakken banaan en Maple syrup.



Menugang: Ontbijt-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bananen
500 g kwark, magere,
milde
3 el Maple syrup
100 g notenmix,
ongezouten
2 el olie, zonnebloem-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 28 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.

Bak de bananen 1-2 min. per kant.

Besprenkel de bananen met 1 el Maple syrup,
draai om en bak nog 1 min., tot ze goudgeel
zijn.

Schep de kwark in 4 kommen.

Verdeel er de bananen en noten over.

Besprenkel met de resterende Maple syrup, of
zet deze er apart op tafel bij.



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.

Opgerolde wentelteefjes met gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wentelteefjes

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
5 sn brood, casino-
1 ei
1 el melk
2½ el olie, kokos-
3 el suiker
20 g suiker, kaneel-

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 bananen en snijd ze in plakjes.
Verhit 2 el kokosolie in een pan en voeg de banaan toe als de olie op temperatuur is.
Strooi 2 el suiker over de banaan en bak ze goudbruin van kleur.
Haal de banaan van het vuur en laat afkoelen.
Snijd alle kanten van het casinobrood en rol het brood plat met een deegroller.
Meng het ei samen met 1 el suiker en de melk in een kom.
Leg in het midden van het brood wat gebakken banaan en smeer de uiteinden van het brood in en rol op.
Verwarm opnieuw wat kokosolie in een koekenpan en haal de rollen door het eimengsel.
Bak de rolletjes rondom goudbruin.
Haal ze uit de pan en haal de rolletjes door de kaneelsuiker..

Tip:

Serveer ze eens met een bol bananenijs.

Papaja en pisang.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kookprins.nl

Ingrediënten

2-3 bananen
- citroensap
1 papaja, rijpe (of meloen)
- 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.

Ontpit de papaja (of meloen).
Snijd de papaja (of meloen) in blokjes.
Snijd de bananen ook in blokjes.
Meng beide soorten fruit onder toevoeging van suiker en citroensap naar smaak.
Serveer de papaja en pisang koud.

Tip:

Vers tropisch fruit, zoals mango, ramboetan, lychee, papaja, banaan, ananas, honingmeloen, is zeer geschikt als nagerecht bij diverse rijsttafels.

Patacones.



Menugang: Bijgerecht
Keuken:
Zuid-Amerikaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kookboek
Recetario

Ingrediënten

- bananen, groene
- olie, zonnebloem-
- 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.

Patacones zijn gefrituurde, platgeslagen bakbanaan die in veel Zuid-Amerikaanse landen als bijgerecht wordt gegeten. Gebruik voor dit gerecht een groene bakbanaan die niet helemaal rijp is. Het is belangrijk om juist groene bakbanaan te gebruiken, omdat de patacones anders zoet worden en dat is nou net niet de bedoeling.

Pel de bananen.
Snijd ze in stukjes (per banaan 5 stukjes).
Verhit in een middelgrote pan genoeg zonnebloemolie op een middelhoog vuur (frituurpan 175°C).
Bak de stukjes banaan ongeveer 3-4 min. per kant.
Haal voorzichtig de stukjes groene banaan met een schuimspaan uit de olie.
Laat de stukjes groene banaan ca. 3 min. afkoelen op keukenpapier.
Plaats vervolgens een stukje banaan op een stuk plasticfolie en bedek het met een ander stuk plasticfolie.
Druk met een houten plak voorzichtig het stukje groene banaan plat.
Plaats vervolgens met een tang het schijfje banaan terug in de hete olie en bak nog eens 3 min. aan elke kant.
Verwijder vervolgens de patacones met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord bekleed met keukenpapier om de olie te absorberen.
Bestrooi ze naar smaak met zout.
Serveer ze warm met sauzen en ají.



Pisang goreng - gebakken banaan I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 kam bananen, bak-,
rijpe (pisang radja)
1 gls bloem, tarwe-
1 ei
- olie
½ gls santen
½ kp 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.

Meng de tarwebloem, poedersuiker en ei tot een glad beslag.
Schil de bakbananen.
Snijd de bananen in stukken.
Haal de stukken bakbanaan door het gemaakte beslag.
Doe ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan.
Laat de olie op temperatuur komen (180°C).
Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel in de olie.

Romige rode bieten-banaan smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lenna's kitchen

Ingrediënten:

1 banaan, kleine,
bevroren
75 g bessen, bevroren
1 biet, gekookte,
geschild, in stukken
(2-3 el havermout)
1 el lijnzaad
125 ml melk
1 el notenpasta, naar
keuze
150 g yoghurt

Bereiding.

Zet een stevige blender klaar en voeg de rode biet, de bessen, de banaan, de yoghurt, de melk, de notenpasta en het lijnzaad toe. Wil je de smoothie steviger maken? Voeg dan ook nog wat havermout toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie. Is de smoothie te dik? Voeg dan een beetje water of extra melk toe en zet de blender nog een keer aan. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer het meteen.

55

Bereidingstijd: 3 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

Roodfruit-smoothie met verse munt.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coöp, Deen

Ingrediënten

2 bananen
250 g fruit, rood,
gemengd (diepvries)
2 el honing
200 ml melk
1 hv munt, verse
400 ml yoghurt, volle

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.

Pureer in een blender het rood fruit (aardbeien, frambozen en bessen) met de bananen, de volle yoghurt, de melk, verse munt en de honing tot een gladde smoothie.

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.

Serveer de smoothie in grote glazen.

Roze fruitsmoothie.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 banaan, rijpe
200 g frambozen,
diepvries-
1 el honing
100 ml yoghurt, milde

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 lekkere koele fruitsmoothie met een opvallend kleurtje. De bevroren vruchten maken hem extrakoud.; het lijkt bijna wel een ijsje. Ideaal voor op een warme zomerse dag.

Mix de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een verrassend romige smoothie.

Salami, banaan en kaastosti.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

**1 banaan, in plakjes
gesneden**
**4 sn brood, wit-
- cayennepeper**
2 pl kaas
2-4 pl salami

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 plakjes salami, de banaan en de
kaas over 2 sn brood.**
Strooi wat cayennepeper over de kaas.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

**Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.**

Schotel van bananen (Römertopf).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el amandelen, gehakte
10 bananen
2 citroenen
2 eieren
½ l melk
1 lgls rum
100 g suiker
1 pk vanillepudding

1 lgls = 1 likeurglaasje

Bereidingstijd: 120 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 de Römertopf minstens 15 min. in koud water weken.

Bereiding.

Kook pudding van het pakje pudding, de melk en de suiker.

Voeg van het vuur af de losgeklopte eidooiers, het citroensap en de geraspte citroenschil toe. Plet de bananen met een vork fijn,

Klop de eiwitten stijf en schep beide met de rum en de amandelen door de puddingmassa. Doe de massa over in de natgemaakte Römertopf.

Zet die in een koude oven.

Stel de oven in op 250°C en bak de soufflé in ca. 30 min. gaar.

Smoothie met aardbei, havermout en banaan.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Beaufood.nl

Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse
1 banaan
50 g havermout
- 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 aardbeien en ontdoe ze van hun groene kroontjes.

Pel de banaan.

Doe alle ingrediënten in de blender, even blenden en klaar is Kees!!

Voeg een scheutje water of (plantaardige) melk toe om hem dunner te maken.

Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



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

Ingrediënten

1 banaan
- ijsklontjes
1 bl Mango op siroop
(DelMonte)
1 l sinaasappelsap

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.

Pel de banaan.
Snijd hem in stukjes/plakjes.
Giet het blik Del Monte Mango af.
Plaats alle ingrediënten in een blender.
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: *

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bananen

**500 g groenten, bami-
en nasi-**

400 g kipfilet

2 tl komijn, gemalen

4 el olie, zonnebloem-

1 prei

300 g rijst, zilvervlies-

**1½ el suiker, basterd-,
donkere**

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 578

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 81 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een wok 2 el olie.

Bak de kipfilet in 3 min. bruin.

Voeg de groenten toe en bak in 5 min.

beetgaar.

Pel de bananen.

Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en halveer deze in de lengte.

Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.

Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.

Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.

Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.

Schep de rijst met de komijn door de kip en groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.

Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.

Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken banaan erbij.

Speculaas-banaan pancakes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, snack, tussen-
doortje
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.

Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 bananen, bak-
360 g bonen, witte, (in pot)
4 eieren, witte
2 tn knoflook
2 limoenen
150 ml olie, olijf-, milde
4 el olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
½ peper, Adjuma
1 peper, rode
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte, verse
200 g rijst, pandan-
1 tomaat, tros-
1 ui, middelgrote
1 ui, rode
(- zout)

Bereiding.

Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de rijst af en hou de rijst apart.

Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Snijd de peterselie fijn.

Pers de limoenen uit.

Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout. Hou de salsa apart.

Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Snipper de rode ui.

Snijd de tomaat in kleine blokjes.

Pers de tenen knoflook uit.

Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.

Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

Bak hierin de ui 3 min.

Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.

Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.

Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.

Roer de rijst erdoor.

Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.

Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.

Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).

Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.

Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.

Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.

Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 91 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 80 mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tosti banaan.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 banaan
2 sn brood
- jam, aardbeien

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.

Snijd een stuk banaan (korter dan het brood) in de lengte door.
Leg de banaan op 1 sn brood.
Voeg de aardbeienjam toe.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Tosti met pindakaas, banaan en sambal I.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 bananen
8 sn brood, naar keuze
6 el pindakaas
2 tl sambal oelek of
sambal badjak (extra
pittig)
100 g taugé

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.

Besmeer voor 4 tosti's 4 sn brood met 1 el pindakaas en sambal naar smaak.
Beleg met de plakjes van een ½ banaan per besmeerd broodje.
Eindig met een pluk taugé.
Besmeer de overige sneetjes nog met een dun laagje pindakaas en leg op het belegde broodje.
Plaats in het grill- of tosti-apparaat tot de buitenkant lekker knapperig geworden is.
Serveer de tosti's diagonaal doorgesneden.

Tosti met pindakaas, banaan en sambal II.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eerlijk eten

Ingrediënten

1 banaan
4 sn brood, grof
(zuurdesem)
4 el pindakaas
2 tl sambal

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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Besmeer de boterhammen brood met flink wat pindakaas en 2 boterhammen ook met een klein beetje sambal.
Pel de banaan, snijd in plakjes en beleg de pindakaas-sambalsneetjes hiermee.
Dek af met de andere 2 boterhammen.
Rooster de tosti's in de oven (of bak ze aan weerszijden in een koekenpan met anti-aanbaklaag).

Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Lekkerbekken met een
knipoog

Ingrediënten

1½ el amandel-
schaafsel, geroosterd
1 banaan, in plakjes
2 el boter
8 sn brood, wit, dik
gesneden
25 g chocolade, witte,
geraspt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte
chocolade, plakjes banaan en wat geroosterd
amandelschaafsel.

Dek ze af met 4 andere sneeën brood.

Bestrijk de buitenkanten van het brood licht met wat
boter en bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

I.p.v. witbrood kan natuurlijk ook bruinbrood
worden gebruikt.

Tropische yoghurtshake.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Plus magazine

Ingrediënten

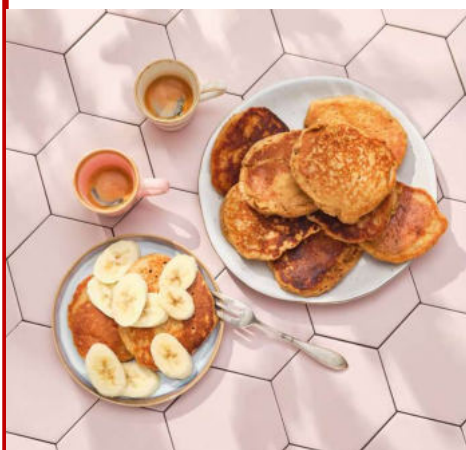
1 banaan, rijpe
1 mango, rijpe
1 sinaasappel, sap van
1 l yoghurt

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.

Hak het mango- en bananenvruchtvlees fijn.
Blend alle ingrediënten schuimig.
Giet de shake in glazen
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-
appelschijf en parasolletje.

Volkoren pancakes met banaan.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
1½ tl bakpoeder
1 ei
150 g havermout,
volkoren
1 tl kaneel, gemalen
200 ml melk, halfvolle
2 el olie, zonnebloem-
2 el pindakaas, naturel,
100%

Bereiding.

Doe de havermout met 2 bananen, het ei, de melk, de pindakaas, de kaneel en het bakpoeder in de blender en mix het tot een glad mengsel.

Laat het 10 min. rusten.

Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur.

Schep 4 hoopjes beslag in de pan voor 4 pancakes.

Bak de pancakes 4 min. (keer ze na 2 ½ min.).

Haal ze uit de pan, leg ze op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak zo nog 8 pancakes.

Snijdt ondertussen de overige banaan in dunne plakken.

Verdeel de pancakes over de borden en verdeel de plakken banaan erover.

Tip:

Ook lekker met ontdooide diepvries blauwe bessen of aardbeien. Verdeel die dan net als de banaan voor het serveren over de pancakes.

71

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 400

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: 18 g

Natrium: 200 mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: - g

Warme banaan (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in de schil
- rum, scheutje
- suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 15-20 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 de banaan in de schil.
Snijd de schil in de lengte tot op de banaan in.
Doe wat suiker en wat rum in de inkeping.
Pak de banaan in de aluminiumfolie.

Bereiding.

Leg de pakketjes 10-15 min. op de skottel.

Tip:

Serveer de banaan met een bolletje ijs.
Vervang de suiker eens door stukjes pure chocolade.
Kan ook op de BBQ.

Warm bananendessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Groot lekker kookboek

Ingrediënten

40 g amandelen,
geschaafd
6 bananen, middelgrote
4 eiwitten
1 sinaasappel
100 g suiker
- 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.

Zet het rooster in het midden van de oven.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de noten in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Rooster de noten onder voortdurend schudden gedurende 2 min.
Leg de noten op een plank en hak ze grof.
Schil de bananen.
Prak de bananen goed fijn met een vork.
Rasp de schil van de sinaasappel en pers de sinaasappel uit.
Voeg het schil, het sap, de suiker en de noten toe aan de bananen en meng het goed door elkaar.
Doe de eiwitten in een grote kom.
Voeg een snufje zout toe aan de eiwitten.
Klop de eiwitten heel stijf.
Meng het banaanmengsel met licht roerende, scheppende bewegingen door de eiwitten.
Schep het mengsel in een souffléschaal en bak het ca. 30 min. in de oven (180°C).

Direct serveren.

Tip:

Serveer met een bol caramel-ijs.

Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
6 broodjes, schnitt-,
volkoren (afbak)
2 eieren
2 el honing
2 tl kaneel, gemalen
300 ml melk, halfvolle
4 el olie, olijf-, milde
100 g yoghurt, Griekse
stijl, 10%

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: 27 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Bereiding.

Snijd de bananen in plakjes van 1½ cm.
Verhit ¼ van de olie in een koekenpan en bak de banaan met de helft van de kaneel 5 min. op middelhoog vuur (schep af en toe voorzichtig om).
Schep de gebakken banaan op een bord en veeg de pan schoon met keukenpapier.
Snijd elk broodje in 4 sneetjes.
Klop de eieren los met de melk en ¼ van de kaneel.
Wentel de sneetjes brood erdoor.
Verhit de rest van de olie in 2 koekenpannen (per 4 personen) en bak de sneetjes brood in 5 min. op middelhoog vuur lichtbruin (keer halverwege).
Verdeel de wentelteefjes over de borden.
Verdeel de gebakken banaan en yoghurt erover.
Besprenkel het gerecht met de honing en bestrooi het met de rest van de kaneel.

Zuurkool-banaanstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Eerlijk Eten

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
350 ml appelsap
3 bananen, in blokjes van 1 cm
4 el boter, room-
1 tl kruidnagel, gemalen
3 laurierblaadjes
150 ml melk
- peper
75 g rozijnen
1 ui, grote, fijngesneden
- zout
500 g zuurkool

Bereiding.

Verhit een klontje boter in een hapjespan.
Fruit de ui zonder te kleuren (5 min.).
Voeg de laurier, kruidnagel en zuurkool toe en roer goed door elkaar.
Voeg het appelsap, de rozijnen en de helft van de banaan toe.
Breng de zuurkool aan de kook.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Leg de deksel op de pan.
Stoof de zuurkool in ca. 30 min. gaar.
Snijd de aardappelen in gelijkmatige stukken.
Zet ze op met ruim water en zout.
Breng de aardappelen aan de kook.
Draai het vuur laag.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Voeg de resterende boter toe.
Stamp de aardappelen tot een grove puree en voeg de melk toe.
Breng de puree op smaak met peper en zout en roer goed door.
Scheep de resterende banaan op het laatste moment door de zuurkool.
Verwijder de laurierblaadjes.
Verdeel de puree over 4 borden.
Scheep de zuurkool ernaast.

Tip:

Voeg voor een pittige puree 2 el Dijonmosterd toe; dat smaakt lekker bij de wat zoete zuurkool.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

76



v2.5

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

