



Ruud 's Kookboek

Ontbijtgerechten III v3.9

Inhoudsopgave.

Amerikaanse ontbijtpannenkoeken (pancakes).....	3
Bananenbrood II.	4
Blueberry crumble met kokosslagroom (airfryer).....	5
Brood met ei en spek (airfryer).	7
Caramelco van 'De Chef' (airfryer).	8
Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.	9
Ei met paprika en bacon.	10
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.	11
Geitenhangop met vruchten en noten.	12
Griekse yoghurt met gebakken appel.	13
Kaasomelet.....	14
Kaastosti (airfryer).....	15
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.	16
No carb cloud bread.....	17
Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.	18
Omelet met spinazie en kerstomaat.	19
Ontbijtcroissantje met ei.	20
Ontbijtshake met frambozen en avocado.....	21
Pancakes met bacon en maple syrop.	22
Perenscones met kaneelroom.	23
Pizzahart sandwiches.	24
Roggebrood met tomaten crème.	25
Romige rode bieten-banaan smoothie.	26
Scones met clotted cream en jam.	27
'Snel klaar' volkorenbrood.....	28
Spiegeleieren met ham.	29
Toast cirkel met ham en kaas.	30
Vánočka - Kerstbrood.	31
Volkoren pancakes met banaan.	32
Volkorenbrood.....	33
Volle yoghurt met aardbeien en muesli.	34
Wentelteefjes met abrikozenjam II.	35
Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.....	36
Witte chocolade-frambozen scones.	37
Yoghurt met zelfgemaakte muesli.	38
Zoete aardappelpannenkoek.....	39
Zoete broodjes met sinaasappel.	40
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.	42
Zopf - Zwitsers vlechtbrood.....	43
Gebruikte afkortingen.....	44

Amerikaanse ontbijtpannenkoeken (pancakes).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Carta-Ruud,
ReceptenEnZo, Ruud 's
Kookboek

Ingrediënten

1 el bakpoeder
225 g bloem
30 g boter
2 eieren, scharrel-,
losgeklopt
3 dl melk
1 tl suiker
1 sn zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten door elkaar in een blender (of gebruik een mixer).
Laat het beslag zo'n 20 minuten staan.
Giet wat van het beslag in een koekenpan.
Draai de pannenkoek om zodra de bovenkant begint te blazen en er belletjes ontstaan.
Na een minuut is de andere kant ook klaar.
Deze pannenkoeken worden origineel met ahornsiroop gegeten, maar gewone stroop of suiker mag natuurlijk ook.

3

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

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 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,
moccaboontjes, 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

Blueberry crumble met kokosslagroom (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: Engelse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerweb.nl,
Rens Kroes

Ingrediënten

T.b.v. de blueberry crumble:

1 tl bakpoeder, wijn-
steen-
250 g bessen, blauwe
1 citroen
20 g havermout
1½ el honing
½ tl kaneelpoeder
35 g meel, boekweit-
1 el olie, kokos-,
gesmolten
50 g walnoten en/of
pecannoten
20 g zonnebloempitten
1 snf zout, zee-

Bereiding.

Blueberry crumble.

Spoel de blauwe bessen schoon en doe ze in een kom.
Was de citroen en rasp de schil.
Doe 1 tl van de citroenrasp bij de blauwe bessen.
Knijp daarnaast een kwart citroen uit in de kom.
Voeg 10 g boekweitmeel en het kaneelpoeder toe.
Meng het geheel goed door elkaar en spatel het vervolgens in een ovenschaaltje dat in de Airfryer past.
Verwarm de Airfryer voor op 150°C.
Hak de walnoten en/of pecannoten fijn en doe deze in een kom.
Voeg de gesmolten kokosolie samen met het boekweitmeel, de zonnebloempitten, het snufje zeezout, het resterende wijnsteenbakpoeder, de havermout en de honing toe aan de kom.
Meng alles weer goed door elkaar en strooi het over het bosbessenmengsel.
Inmiddels zou de Airfryer voorverwarmt moeten zijn.
Plaats de ovenschaal ongeveer 20 min. in de Airfryer.
Haal de crumble uit de Airfryer en laat die ca. 15 min. afkoelen.

Kokosslagroom.

Zorg dat het blik kokosmelk minimaal 12 uur in de koelkast heeft gestaan.
Als het koud genoeg is in de koelkast zal het room scheiden van het water, zet het blikje dus bij voorkeur onderin achter in de koelkast en schud het blikje niet!
Open het blik en schep de bovenste dikke laag met een lepel in een kom.
Voeg de ahornsiroop en het vanillepoeder toe en klop met een slagroomklopper/mixer/garde tot het een glad en romig geheel is geworden.
Plaats een goede lepel kokosslagroom op de blueberry crumble en geniet van je heerlijke ontbijtje!

Tip:

Je hoeft het kokoswater niet weg te gooien, gebruik het bijvoorbeeld in een smoothie.

Ingrediënten (vervolg):

**T.b.v. de kokosslag-
room:**

400 ml melk, kokos-,
pure (min. 12 uur in de
koelkast)
1 e siroop, ahorn-
1 mp vanillepoeder,
ongezoet

Bereidingstijd: 40 min.
Airfryertijd: 20 min.
Wachttijd: 15 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

Brood met ei en spek (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 broodjes, afbak-
2 eieren
2 pl ontbijtspek

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 8 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 de broodjes in de mand van de airfryer.
Leg op ieder broodje een plakje ontbijtspek.
Leg de eieren er bij.
Zet de timer op 8 min. en stel de temperatuur in op 200°C.
Laat de eieren na afloop schrikken onder de koude kraan, zoals je normaal ook zou doen.

Tips:

- Prik een gaatje in het ei voordat je hem in de airfryer doet, dan kan de lucht ontsnappen
- Je kunt natuurlijk ook het kapje van het broodjes afhalen, klein beetje uithollen en dan het spek in de broodjes doen en de eieren er boven breken.

Caramelco van 'De Chef' (airfryer).



Menugang: Bij-, ontbijt-gerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 bl gecondenseerde volle melk met suiker (Friesche Vlag).



Bereiding.

Een jaren terug was er een broodbeleg te koop waar je nu al lang niet meer aankomt. Dit heette Caramelco. Het was karamel en het zat in een blikje met een geel dekseltje. De afbeelding op het etiket was een familie aan tafel in geel met bruine kleuren. Het was een ware traktatie. Nu kan je Caramelco zelf maken in de Airfryer, zodat je weer kan genieten van deze Boterhampasta of er zelfs een echte Caramel Cheesecake van kan maken of het in de koffie kan doen.

Zet de blikjes 45 min. in de Airfryer en zet hem op 95 C.

Draai de blikjes na 45 min. om (warm) en zet hem weer 45 min. aan op 95 C.

Laat de blikjes vervolgens een nacht afkoelen.

Tips:

Hoe langer je de blikjes in de Airfryer laat staan hoe dikker de pasta wordt en hoe meer suikerkristallen er vormen.

Je kunt gewoon de houdbaarheidsdatum aanhouden die op het blikje staat.



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

Croque madame met Mornaysaus en een spiegeleitje.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne's
keukentafel, Lidl

Ingrediënten

40 g bloem
50 g boter
- boter (om te
besmeren)
8 sn brood
2 eidooiers
4 eieren
4 pl ham, been-
8 pl kaas, belegen
100 g kaas, geraspte
275 ml melk
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 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 (grillstand).
Smelt voor de Mornaysaus de boter in een
steelpannetje en voeg de bloem toe.
Voeg, zodra de bloem begint te verkleuren, de
melk beetje bij beetje toe
Breng de saus op smaak met zout, versgemalen
peper en de nootmuskaat en haal de saus van
het vuur.
Voeg de eidooiers en de geraspte kaas toe.
Maak 4 tosti's met beenham en kaas (besmeer
het brood aan de buitenzijde royaal met boter).
Bak de tosti's in een pan aan beide zijde
goudbruin.
Verdeel de Mornaysaus over de tosti's en grill ze
5 min. in de voorverwarmde oven.
Bak intussen 4 spiegeleieren.
Maak de croque madames af met een spiegelei
en serveer ze direct.

Tip:

Lekker met wat gesneden peterselie.

Ei met paprika en bacon.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ontbijtgerechten

Ingrediënten:

50 g bacon, in plakjes
2 eieren
1 el olie
½ paprika
- peper, versgemalen
1 sch room, soja-

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 paprika, snijd de zaadjes eruit en snijd hem daarna in kleine snippers.
Klop het ei met de sojaroom en de versgemalen peper los.
Verhit in een pan de olie.
Bak daarin de plakjes bacon, bak de paprika ook mee.
Giet daarover het eimengsel en bak het geheel goed gaar.

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



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

Ingrediënten

1 klt boter, room-
4 eieren
4 pl kipfilet
- peper, versgemalen
- sesamzaad
2 tomaten, (vlees-)
- zout, zee-

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.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.
Breek hierboven de eieren.
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zon-gedroogde tomaten.

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.

Griekse yoghurt met gebakken appel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

2 appels
1 klnt boter
- kaneel
50 g walnoten,
ongezouten
500 ml yoghurt, Griekse

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.

Was de appels en snijd ze in dunne plakjes.
Smelt op een middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan.
Bak de plakjes appel ca. 5 min. (tot ze beginnen te verkleuren).
Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel.
Verdeel de yoghurt over vier schaaltes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

Tips:

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden door een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.

Kaasomelet.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
GoedBoerenInDeStad.nl

Ingrediënten

- boter
- 2 eieren
- 50 g kaas, geraspte
(Gruyère of
Emmentaler)
- peper, versgemalen
- 1 ui, lente-, fijn-
gesnipperd
- 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 eieren in een kom en kluts de eieren los. (zorg dat het eiwit en eigeel goed gemengd zijn).
Kruid de eieren met versgemalen peper en zout.
Smelt een klontje boter in een koekenpan met dikke bodem en giet hierin de geklutste eieren.
Verdeel het ei door de hele pan door deze schuin rond te draaien.
Zorg ervoor dat je max. middelhoog vuur gebruikt (je kunt een kaasomelet beter op te laag vuur bakken dan op te hoog vuur; je wilt namelijk voorkomen dat de omelet bruin wordt aangezien een van de vereisten is dat de kaasomelet goudgeel van kleur wordt).
Duw na ca. 30 sec. de kaasomelet met een spatel vanaf de zijkant naar binnen.
Laat de omelet hierna 1 min. bakken.
Bestrooi de omelet nu met de geraspte kaas en de lente-ui.
Vouw als de onderkant begint te garen voorzichtig met een vork de buitenkanten van de omelet naar het midden toe.
Haal de pan van het vuur en laat de omelet 30 sec. verder garen in de pan.
Serveer direct.

Kaastosti (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OhMyFoodness.nl

Ingrediënten

8 sn casino, wit
16 pl kaas, belegen
8 tl mayonaise
4 tl mosterd
200 g Parrano® Rasp
Mozzarella

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Smeer 4 sneetjes brood in met de mosterd en
verdeel hier beide soorten kaas over.
Leg de overig sneetjes brood erop en smeer de
tosti aan de buitenkant in met mayonaise.
Bak 1 tosti 4 min. in de Airfryer en draai hem
daarna om.
Bak hem nogmaals 4 min.
Herhaal dit voor de overige 3 tosti's.

15

Bereidingstijd: 13 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

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel
van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

No carb cloud bread.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Stuks: 10-12
Sterren: ***
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 eieren, gemiddelde
(1 el honing of ahornsiroop)
3 el Hüttenkäse
1 snf zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30-35 p.st.
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 150°C.

Splits de eieren en doe de eiwitten in een vetvrij kom.

Klop de eiwitten stijf met een mixer tot de pieken rechtop blijven staan (zodat het blijft zitten zodra je de kom op zijn kop houdt; dat duurt een paar minuten).

Meng in een andere kom de eigelen met de overige ingrediënten tot een romig mengsel.

Spatel het eigeelmengsel door de stijve eiwitten heen (let op dat je dit snel en voorzichtig doet; zo voorkom je dat de luchtigheid uit het mengsel verdwijnt).

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep daar bolletjes van het beslag op (het beslag loopt een beetje uit).

Schuif de bakplaat in de oven en bak het ca. 15 min. (de broodjes zijn klaar wanneer ze mooi luchtig en goudgeel zijn).

Tips:

- Je kunt een kom vetvrij maken met citroensap.
- Variaties:
 - Voeg eens 1 el ahornsiroop toe.
 - Voeg eens 1 el honing toe.
 - Voeg eens 1 el honing en 1 snf kaneel toe.
 - Voeg eens wat geraspte citroenschil toe.
 - Voeg eens wat geraspte Parmezaanse kaas toe.
 - Voeg eens wat heel fijn gesneden olijven en zongedroogde tomaatjes toe.
 - Voeg eens wat heel fijn gesnipperde ui toe.
 - Voeg eens wat kruiden en of specerijen: paprikapoeder, kerrie, Italiaanse kruiden, rozemarijn, tijm, etc. toe.
 - Voeg eens wat gedroogde vruchten zoals dadels, rozijnen of cranberries toe.

Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.



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

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
1 stgl bleekselderij
4 eieren
1 kbk Hüttenkäse
- peper, versgemalen
- 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.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Snijd de bleekselderij zo fijn mogelijk (een klein stukje van het begin van de stengels en de onderkant van de bleekselderij zijn wat bitter van smaak, deze mogen in de groenbak; de blaadjes aan de bleekselderij kan je gebruiken voor de garnering).

Meng de eieren en de bleekselderij.

Laat de roomboter smelten in een koekenpan. Voeg het ei- en bleekselderij-mengsel toe wanneer de roomboter goed gesmolten is.

Verdeel de Hüttenkäse over de bleekselderij-omelet en doe een deksel op de koekenpan.

Na ca. 4 min. is het geheel goed gaar.

Garneer de omelet met fijngesneden bleekselderijblaadjes.

Omelet met spinazie en kerstomaat.



Menugang: Brunch-,
hoofd-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ bs basilicum
4 eieren
3 eiwitten
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie
150 g tomaten, kers-,
gehalveerd
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: - g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

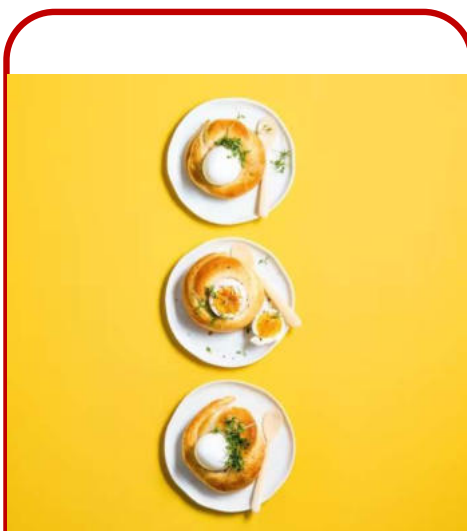
Bereiding.

Klop de eieren met de eiwitten los.
Houd wat blaadjes basilicum apart voor de afwerking; hak de rest fijn.
Meng de fijngehakte basilicum, versgemalen peper en zout door de eieren.
Stoof de ui glazig in de olijfolie in een grote pan.
Voeg de spinazie en de tomaatjes toe en laat het enkele minuten stoven.
Schenk er dan het eiermengsel over.
Laat het zo'n 5 minuten stollen.
Snijd de omelet in vieren en verdeel ze over de borden.
Werk het af met de blaadjes basilicum en serveer.

Tip:

Lekker met wat gerookte zalm.

Ontbijtcroissantje met ei.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

ron: Jumbo

Ingrediënten

**1 bk Danerolles
croissants classic (6
stuks)**

7 eieren

1 bk tuinkers

- bakkwastje

**- bakplaat bekleed met
bakpapier**

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Snijdt de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).

Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.

Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakkwastje.

Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.

Snijdt met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 232

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: 2 g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 1,1 g

Ontbijtshake met frambozen en avocado.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 ml Alpro this is not

m*lk, halfvol of vol

1 avocado, eetrijp

150 g frambozen

1 stuk blender

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 256

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 7 g

Groente: 75 g

Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de Alpro in de blender.

Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit en de schil.

Doe het vruchtvlees samen met de frambozen in de blender.

Mix de inhoud in ca. 1 min. tot een gladde shake.

Schenk de shake in 2 hoge glazen.

Serveer de glazen evt. met een rietje.

Tip:

- Lekker met wat verse frambozen on top.
- Liever een iets zoetere shake? Gebruik dan 2 rijpe bananen i.p.v. 1 avocado.

Pancakes met bacon en maple syrop.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 el ahornsiroop (of
schenkstroop)
12 pl bacon (of
ontbijtspek)
4 tl boter
8 pancakes, kleine
(kant-en-klaar)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Bak de plakken bacon rondom knapperig in een droge, hete koekenpan.
Verwarm intussen de American pancakes.
Serveer de pancakes met de knapperige bacon en een klontje boter.
Schenk er naar smaak wat ahornsiroop over.

Perenscones met kaneelroom.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten:

16 g bakpoeder
500 g bloem, tarwe-
(plus extra om te
bestuiven)
100 g boter, room,
ongezouten, koud
3 eieren
1 tl kaneel
75 ml melk, karne-
100 ml melk, volle
4 peren, hand-
250 ml room, slag-
75 g suiker, kristal-
1 zk suiker, vanille- (8
g)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil 2 peren en rasp ze grof.
Rasp 75 g boter grof.
Kneed in een kom met de mixer de geraspte
peren, de geraspte boter, de bloem, het
bakpoeder, de vanillesuiker, de melk, de
karnemelk, 50 g suiker, 2 eieren en een snuf
zout tot een samenhangend deeg.
Voeg evt. extra bloem toe als het deeg erg
plakt.
Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg
uit tot een lap van 3 cm dikte.
Snijd het deeg in 12 rechthoekige scones of
steek er met een glas rondjes uit.
Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
Klop het laatste ei los en bestrijk de scones
ermee.
Bak de scones in de oven in 20 min. goudbruin
en gaar.
Snijd intussen de laatste 2 peren in plakjes.
Smelt de rest van de boter in een koekenpan en
bak de plakjes peer in 5 min. rondom
goudbruin.
Klop de slagroom met de rest van de suiker en
de kaneel stijf.
Serveer de perenscones met de kaneelroom en
plakjes gebakken peer.

Tip:

Lekker bij de koffie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 931
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 123 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v verzadigd: 25 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Pizzahart sandwiches.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

80 g mozzarella
3 el pesto, groene pesto
3 el saus, pizza- of
tomaten- (pittige)
1 rl Tante Fanny Vers
Pizzadeeg 400 g

- prikkers, voor
stabilisatie

Ingrediënten vulling (bijv.):

- basilicum
- pl cheddarkaas
- ham
- mozzarella, gesneden
- rucola
- tomaten, gesneden

Bereiding.

Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om je liefde op een originele manier te uiten. Met deze zelfgemaakte pizzahart sandwiches zet je een stukje extra romantiek op tafel. Deze hartvormige pizza sandwiches zijn voor ieder zijn smaak aan te passen. Of je nu de voorkeur geeft aan de klassieke combinatie van mozzarella en tomatensaus of iets nieuws wilt proberen met groene pesto en diverse toppings, deze pizzahartjes zijn een liefdevol en smakelijk cadeau. Bereid samen met je geliefde of verras hem of haar met dit lekkere gebaar!.

Verwarm de oven voor op 220°C (boven- en onderwarmte).

Neem het pizzadeeg uit de koelkast en rol het uit op het bijgeleverde bakpapier.

Gebruik een hartvormige uitsteker om smalle harten uit het deeg te steken (ca. 8-9 cm groot) en plaats deze op een bakplaat bekleed met bakpapier.

Bestrooi 5 van de deeghartjes gelijkmatig met geraspte mozzarella.

Verdeel de pizzasaus over 6 andere deegharten en de groene pesto over de laatste 4 hartjes.

Bak de deeghartjes ca. 15 min. in de oven op het onderste rooster, tot ze goudbruin en krokant zijn.

Beleg na het bakken twee hartjes met je gekozen verse ingrediënten en dek ze af met een hartje met geraspte mozzarella (gebruik evt. een prikker om de sandwich bij elkaar te houden).

Tip:

Mocht je geen hartjesvorm hebben, dan kun je eenvoudig zelf een sjabloon maken van karton met de afmetingen van ongeveer 8,5 x 6,5 cm.

Bereidingstijd: ca. 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Roggebrood met tomaten crème.



Menugang: Hapje,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
1 pkj roggebroodvier-
kantjes
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

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 de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel.

Garneer ze met een blaadje basilicum en wat pijnboompitten.

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.

26

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

Scones met clotted cream en jam.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: o.a. Bakken.nl,
ChickLovesFood, The
answer is food

Ingrediënten

10 g bakpoeder
- bloem, voor het
werkblad
60 g boter, room-, op
kamertemperatuur
1 ei
- jam, aardbeien-
250 g mascarpone
250 g meel, bak-,
zelfrijzend
110 ml melk, volle
125 ml room, slag-
30 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Doe het zelfrijzend bakmeel samen met het
bakpoeder en het merg uit het vanillestokje in
een kom.
Snijd de boter in plakjes en wrijf ze met je
vingers door het meelmengsel heen, het is de
bedoeling dat het lekker korrelig wordt.
Meng nu ook de suiker door het mengsel.
Klop het ei los met de melk.
Houd 5 el in een bakje apart.
Meng beetje bij beetje het eimengsel met een
vork door het deeg.
Zodra er een deegbal ontstaat kun je het deeg
verder tot een bal vormen (je hoeft het deeg
niet echt te kneden, zo blijft het lekker luchtig).
Strooi wat bloem op je werkblad en rol het
deeg uit tot een plak van ca. 1,5 à 2 cm.
Steek rondjes uit het deeg met een glas met
een doorsnede van ca. 6 cm.
Leg de uitgestoken rondjes op een bakplaat
met bakpapier, bestrijk ze met het overige ei-
melk mengsel en bak ze 10 tot 15 min. in de
oven.
Klop ondertussen de slagroom stijf.
Scheep vervolgens de mascarpone erdoorheen.
Serveer de scones met de clotted cream en wat
aardbeienjam (of een andere jam naar keuze).

Tip:

Ook lekker met lemon curd.

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

'Snel klaar' volkorenbrood.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 broden à 500 g
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

25 g gist, gedroogde (of
55 g gist, verse)
25 g margarine, zachte
1½ kg meel, volkoren-
1 el suiker, basterd-,
bruine
1 tb vitamine C (50 mg)
9 dl water, lauw
(gemaakt van 6 dl koud
met 3 dl kokend water)
1 el zout

Bereidingstijd: 30-40
min.
Grill-/oventijd: 28 min.
Wachttijd: 10 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 230°C.
Klop in een kommetje de droge of verse gist, de
vitamine C en 1 tl suiker door 3 dl lauw water.
Laat het mengsel ca. 10 min. staan tot zich
schuim vormt.
Roer het meel, de resterende suiker, zout en
margarine in een kom door elkaar.
Voeg het gistpapje en het resterende water toe.
Meng alles goed door elkaar en kneed het tot
een deeg.
Vorm er broden (of broodjes) van.
Laat ze afgedekt met ingevette plastic folie
rijzen op een warme plaats.
Bak de broden 20 min. (broodjes 8 min.) op
230°C.
Zet de oven op 200°C en bak de broden nog 15-
20 min.

Spiegeleieren met ham.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- boter
4 eieren
100 g ham, niet te dun
- peper, versgemalen
- 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.

Laat de boter in een koekenpan smelten.
Leg de ham erin en breek hierop de eieren (zorg dat de dooiers heel blijven).
Bak de eieren tot het wit is gestold, maar laat de randjes niet bruin bakken.
Bestrooi de eieren voor het opdienen met zout en versgemalen peper naar smaak.

Toast cirkel met ham en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

40 g boter
20 sn brood, toast-
2 x eigeel
20 pl ham, naar keuze
20 pl kaas, naar keuze
1 zk kaas, geraspte
40 g meel
400 ml melk
- mosterd
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen,
naar smaak
- peterselie, fijn-
gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de korsten van de sneetjes brood en rol ze voorzichtig plat met een deegroller.
Doe op de onderste rand van het sneetje brood een beetje eigeel (dit kun je het beste doen met een kwastje).
Druk de rand van het tweede sneetje brood erop en druk stevig aan zodat het vast blijft zitten. Herhaal dit met het resterende brood, maak rijen van 4 sneetjes brood.
Besmeer het brood met mosterd en beleg het met plakjes kaas en plakjes ham.
Snijd nu het brood in de lengte door.
Rol de ene strook stevig op en leg hem dan op de volgende en rol verder, er ontstaat nu een grote cirkel.
Plaats de grote cirkel in een ingevette en met bakpapier beklede springvorm van 26 cm.
Dek de springvorm af met aluminiumfolie
Bak de cirkel in ca. 40 min. gaar.
Maak ondertussen de bechamelsaus.
Smelt de boter in een pan, voeg al kloppend op een laag vuur de bloem toe.
Giet er geleidelijk de melk bij en klop voortdurend tot er een gladde saus ontstaat.
Haal de saus als hij kookt van het vuur.
Voeg er nu een handje geraspte kaas, een snufje zout, versgemalen peper en nootmuskaat toe. Roer dit alles goed door elkaar.
Haal de springvorm uit de oven, verdeel de bechamelsaus over de cirkel en bestrooi deze met de resterende geraspte kaas.
Plaats de springvorm ongeveer 5 min. terug in de oven tot de kaas gesmolten is.
Bestrooi de cirkel met peterselie, en snijd hem in punten.

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45 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

Vánočka - Kerstbrood.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tsjechie.net

Ingrediënten

50 g amandelen,
geschaafde
1 snf anijs
500 g bloem
125 g boter, room-
- citroenschil, geraspte
1 ei
3 eierdooiers
40 g gist, verse
¼ l melk
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp suiker
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
(1 hv walnoten, grof
gehakt)

- saté stokjes

Bereiding.

Doe de verse gist in een kommetje en maak die los.
Voeg 1 el suiker en 1 el bloem toe en meng het goed door elkaar.
Voeg dan 1 kopje lauwe melk toe en roer dan het geheel los.
Laat het vervolgens op een warme plaats afgedekt rijzen.
Meng in een grote kom de bloem met 1 mp zout, de citroenschil, de vanillesuiker en citroenrasp door elkaar.
Verwarm de boter tot het dik vloeibaar is.
Laat de boter iets afkoelen.
Voeg de losgeklopte eierdooiers en rest van de suiker toe.
Meng het met de bloem en tot een stevig deeg.,
Bestrooi het deeg met wat bloem.
Laat het deeg afgedekt met een theedoek verder rijzen.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Kneed nu de rozijnen en een deel van amandelen (evt. walnoten) door het gerezen deeg en verdeel het in 9 stukken.
Maak van elk stuk een lange dunne rol.
Vlecht eerst 4 rollen, leg het voorzichtig op de ingevette bakplaat (bakpapier kan ook) en vlak het in het midden met de hand wat af.
Leg daarop een vlecht van 3 rollen, vlak deze in het midden wat af, laat de zijkanten iets breder.
Leg hierboven nog 2 gevlochten rollen en druk de uiteinden aan de onderkant vast, zodat ze niet losgaan.
Laat het brood nog 10 min. rijzen, bestrijk het met losgeklopte ei en strooi er amandelstrooisel over.
Steek vanaf boven op een afstand van ong. 8 cm saté stokjes er in zodat bovenlagen niet afglijden tijdens het bakken.
Bak het Kerstbrood 45-60 min. in de oven (als je een saté stokje uittrekt voel je of het deeg al doorgebakken is en het stokje droog).
Laat het brood afkoelen.
Bestrooi de afgekoelde vánočka met poedersuiker.

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

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.

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

Volkorenbrood.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 pk Koopmans
Volkorenbrood
325 ml water, hand-
warm (38°-40°C)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 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 mix in een beslagkom (houd evt. 1 ael mix achter voor decoratie) en voeg 325 ml water toe. Kneed het geheel in ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met plastic, 10 min. rijzen bij kamertemperatuur.

Druk het deeg plat en trek het uit tot een lap.

Vouw de lap in drieën dicht en druk dit weer plat.

Rol de lap stevig op tot een deegrol.

Bestrijk de deegrol met water en decoreer deze met de achtergehouden broodmix.

Leg de deegrol op een ingevette bakplaat.

Leg een theedoek over de deegrol en laat het deeg 45 min. narijzen.

Verwarm 15-20 min. voor het bakken de oven voor (elektrisch 220°C / hetelucht 200°C).

Bak het brood onder in de oven in ca. 25 min. gaar en bruin.

Volle yoghurt met aardbeien en muesli.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: HelloFresh.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
120 g muesli
1000 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1293
Energie kcal: 309
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 24,7 g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6,1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verdeel de volle yoghurt over 4 ontbijtkommen.
Snijd de aardbeien in kwarten en verdeel de
aardbeien en de muesli over de yoghurt.

Wentelteefjes met abrikozenjam II.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

25 g boter
3 sn brood, casino-, oud
1 ei
½ dl Grand Marnier (of
Cointreau)
3 el jam, abrikozen-
1 tl kruiden, koek-
2 dl melk, volle
2 tf munt
25 g suiker, basterd-,
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.

Klop het ei los met de suiker, de koekkruiden, de melk en de likeur.
Snijd de sneetjes brood diagonaal door.
Wentel de brooddriehoekjes door het eimengsel en laat ze even staan.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes snel aan beide kanten goudbruin.
Leg ze op 2 bordjes en schep de jam ernaast.
Garneer de wentelteefjes met een toefje munt.

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.

Witte chocolade-frambozen scones.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: LaurasBakery.nl

Ingrediënten:

40 g boter, room-,
ongezouten
75 g chocolade, witte, in
stukjes
75 g frambozen, verse
225 g meel, bak-,
zelfrijzend
110 ml melk
- melk, om in te smeren
30 g suiker, kristal-,
fijne
1 snf zout

Bereiding.

Doe het meel en de boter in een kom en wrijf met je vingers de boter fijn en kruimelig. Voeg de suiker, het zout en de chocoladestukjes toe en roer die door het mengsel. Voeg de melk toe en roer door, kneed het laatste stuk met de hand tot je een mooie bal deeg hebt. Verdeel het deeg in 2 gelijke delen. Maak van beide stukken een ronde plak van ongeveer 1½ cm dik. Op een van de plakken verdeel je de frambozen (je kunt ze in stukjes scheuren en/of snijden). Leg de tweede plak deeg bovenop de frambozen en druk het licht aan (de randjes kun je wat steviger dichtdrukken). Snijd met een scherp mes het deeg in 8 punten en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Smeer ze in met een beetje melk. Bak de scones in ca. 15 min. op 220°C (boven- en onderwarmte) tot ze licht gekleurd zijn.

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

Yoghurt met zelfgemaakte muesli.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

- amandelen,
geschaafde
- chia zaad
- havervlokken
- kokosrasp
- lijnzaad
- maanzaad
- pompoenpitten
- rozijnen (niet teveel)
- sesamzaad
- zonnebloempitten

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.

Zelf muesli maken is een kwestie van de juiste ingrediënten kopen en deze met elkaar vermengen.

Je komt vaak recepten tegen waarin de muesli per ingrediënt wordt afgewogen. Dit is niet noodzakelijk. Maak het jezelf gemakkelijk. Afhankelijk van je persoonlijke smaak kan je een ingrediënt wel of niet toevoegen.

De muesli is heerlijk door kwark, Griekse yoghurt, geitenyoghurt, of soyayoghurt zonder suiker.

Zoete aardappelpannenkoek.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
AmerikaanseKeuken.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
1 zk bakpoeder
260 g bloem
100 g boter
- boter, om in te bakken
2 eieren
½ tl kaneel
- Maple syrup
450 ml melk
2 tl suiker

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

Bereiding.

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
Breng water aan de kook en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Giet ze af en pureer ze met een staafmixer tot een gladde massa.
Smelt de boter en laat die even afkoelen.
Meng de boter door de gepureerde zoete aardappelen en roer alle overige ingrediënten er doorheen.
Verwarm wat boter in een koekenpan en bak hierin steeds een schep van het beslag.
Draai de pannenkoek om nadat er belletjes in het deeg ontstaan en bak ook die kant tot hij klaar is.
Herhaal het met de rest van het beslag.
Eet de pannenkoeken als ze nog warm zijn met wat Maple syrup.

Zoete broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijt-, high
teagerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Hanaa's kitchen,
Uit de keuken van Arden

Ingrediënten

Voor het deeg:

½ tl bakpoeder
560 g bloem, tarwe-
100 g ei (kamertem-
peratuur)
7 g gist, instant
240 g melk, volle,
lauwwarm
90 ml olie, zonnebloem-
1 sinaasappel, schil van,
geraspt
65 g suiker
10 g zout

Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt
- suiker, riet- of parel-
(grove)

Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.

Kneed het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.

Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.

Verwissel de klopper door de kneedhaak.

Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.

Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.

Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).

Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.

Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.

Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.

Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.
- Rol het lapje strak op.
- Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.
- Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).
- Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.
- Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200°C.

Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).

Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.

Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.

Laat de broodjes op een rooster afkoelen.

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

Tip:

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.



Menugang: Lunch-, na-,
ontbijt-, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Body & Fit

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
½ banaan, geprakt
30 g bessen, bos-, verse
2 eieren, grote
1 el honing
100 g hüttenkäse
½ tl kaneel
50 g meel, amandel-
1-2 el melk, amandel-
- Smart Cooking Spray
- wafelijzer

Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.
Mix het amandelmeel in een kom samen met de
banaan, het bakpoeder, de kaneel, de eieren, de
hüttenkäse en de amandelmelk.
Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij
beslag ontstaat.
Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.
Giet een portie van het beslag in het wafelijzer.
Serveer de wafels op een bord met verse bosbessen
en honing.

42

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 12,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Zopf - Zwitsers vlechtbrood.



Menugang: Brunch-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
60 g boter
1 ei
20 g gist, verse (of 10 g
gedroogde gist)
3 dl melk
2 tl melk
1 tl of 2 el suiker
10 g 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.

Meng in een kom het zout met de bloem en zet het apart.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Smelt de boter op laag vuur en voeg die aan de melk toe.

Voeg vervolgens de suiker en de gist toe en meng ze met het melk-boter mengsel.

Giet het melkmengsel bij de bloem en roer de ingrediënten met een houten lepel zoveel mogelijk tot een geheel.

Bestrooi je werkblad met bloem en leg daar het "deeg" op.

Kneed het deeg ca. 10 min. (tot het een zacht en elastisch geheel is dat niet meer plakt).

Voeg zonodig wat extra bloem toe.

Maak een bal van het deeg.

Leg de bal deeg in een kom en dek de kom af met plastic folie.

Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume flink is toegenomen (1-1½ uur).

Verdeel het deeg in 3 gelijke stukken en rol die uit tot een lengte van ca. 50 cm.

Vlecht de 3 "draden" als een haarvlecht.

Druk de uiteinden van de vlecht samen en duw ze aan de onderkant wat naar binnen.

Leg de de Zopf op een met bakpapier bekleede bakplaat en laat het deeg 30 min. narijzen.

Verwarm de oven voor (180°C).

Meng in en kommetje het eigeel met 2 tl melk en bestrijk er de bovenkant en de zijanten van het brood mee.

Bak het brood 30-35 min. in de oven.

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



<https://ruudskookboek.nl>