



Drankrecepten V v1.4

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Chai latte.	3
Drakenbloed.	4
Frozen daiquiri.....	5
IJskoffie frappé.	6
Lemongrass infusion.....	7
Michelada - biercocktail met tomatensap.....	8
Roman holiday.....	9
Romige advocaatcocktail met sinaasappel.....	10
Romige rode bieten-banaan smoothie.	11
Seks on the beach.....	12
Sparkling cranberry Aperol spritz.	13
Sweet dreams.....	14
Vanille chai latte.	15
Watermeloen limonade.....	16
Gebruikte afkortingen.....	17

Chai latte.



Menugang: Drank
Keuken: Indiase
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
BBCGoodFood.com

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 tl kaneel
1 tl kardemom
2 kruidnagels
¾ l melk, kokos-
2 tl peperkorrels
- room, slag-
100 g suiker, bruine
6 zk thee, zwarte
1 l water

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

Bereiding.

Chai-concentraat:

Giet het water in een pan.
Voeg alle specerijen, de bruine suiker en de theezakjes toe.
Breng het zachtjes aan de kook en laat het ca. 10 min. sudderen.
Haal na 10 min. de pan van het vuur en giet de vloeistof door een zeef in een andere pan.

Chai latte:

Verwarm ondertussen de kokosmelk (voor een mooi crème-laagje kun je de warme melk even opkloppen).
Giet een ½ kp van het chai-concentraat in een beker en vul het aan met de warme kokosmelk.
Maak het af met een lepeltje slagroom en een snuffje kaneel voor de finishing touch.

Drakenbloed.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Anneke Bontekoe,
DeWouden.com

Ingrediënten

½ dl rum, witte
2 el citroensap, vers
geperst
½ el suikerstroop
1½ el Curaçao triple sec
(likeur)
- limoenschil, reepje

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.

Doe de havermout, de watermuntblaadjes en het water samen in een mengbeker.
Meng het geheel gedurende 15 sec. met behulp van een staafmixer.
Laat het mengsel 30 min. staan.
Meng het mengsel hierna nog ca. 5 sec. door met de staafmixer.
Zeef het mengsel nu met behulp van een keukenzeef.
Druk de pulp goed uit met de achterkant van een lepel.
Voeg de agavesiroop toe aan het gezeefde mengsel.
Meng het mengsel hierna nog ca. 5 sec. door met de staafmixer.
Het 'Drakenbloed' is nu klaar; serveer het in twee glazen.

Tip:

Vervang de agavesiroop evt. door een andere zoetstof.

Frozen daiquiri.



Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Cocktail time

Ingrediënten

½ dl rum, witte
2 el citroensap, vers
geperst
½ el suikerstroop
1 ½ el Curaçao triple sec
(likeur)
- limoenschil, reepje

Bereiding.

Doe de rum, citroensap, suikerstroop en Curaçao met kopje fijngenhakt ijs in de blender. Mix de ingrediënten op de hoogste stand. Schenk de daiquiri in een cocktail- of champagneglas. Garneer de Frozen Daiquiri met het reepje limoenschil.

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

IJskoffie frappé.



Menugang: Drank, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

- cacaopoeder (voor de
garnering)
1 kp ijsblokjes
1 kp koffie, sterke,
gekoeld
1 kp melk
- room, slag- (voor de
topping)
2 el siroop, chocolade-
2 el suiker

Bereiding.

Zet een sterke kop koffie en laat deze minstens een uur in de koelkast afkoelen.

Doe de gekoelde koffie, de melk, de suiker en de ijsblokjes in een blender.

Mix dit tot het mengsel glad en schuimig is.

Giet chocoladesiroop in de glazen en draai ze rond om een decoratief patroon te creëren.

Schenk de gemengde frappé in de voorbereide glazen.

Doe een royale toef slagroom op elke frappé.

Bestrooi de slagroom met wat cacaopoeder.

Serveer direct.

Tips:

- De melk kan zowel zuivel als plantaardig zijn.
- I.p.v. suiker kan natuurlijk ook zoetstof worden gebruikt.
- Gebruik i.p.v. cacaopoeder eens chocoladeschilfers
- Voeg een scheutje vanillesiroop of karamel toe voor een extra smaakdimensie. Je kunt ook een bolletje vanille-ijs toevoegen voor een rijkere textuur.
- Gezonde Optie: Gebruik ongezoete amandelmelk en een natuurlijke zoetstof zoals honing of ahornsiroop om een gezondere versie te maken.
- Decoratie Ideeën: Versier de glazen rand met suiker of chocoladeschilfers voor een feestelijke presentatie.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Alcohol: - g

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

Lemongrass infusion.



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

Ingrediënten

**1 schf bloedsinaasappel
of grapefruit**
**1 stgl citroengras,
gekneusd**
- ijsblokjes
2 schf komkommer
20 ml sap, grapefruit-
125 ml tonic

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 52
Eiwit: - g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een glas met ijsblokjes.
Voeg de stengel citroengras, het grapefruitsap,
de komkommerschijfjes, het schijfje
bloedsinaasappel en als laatste de tonic toe.
Roer het drankje goed door, zodat de smaken
goed gemengd worden.

Michelada - biercocktail met tomatensap.



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

Ingrediënten

2 fl Dors Cerveza
1 limoen
200 ml sap, tomaten-
2 tl tabasco

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 91
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Meng in een maatbeker het bier, het tomatensap en de tabasco.

Boen de limoen schoon.

Halveer de limoen en pers 1 helft uit boven de biercocktail in de maatbeker.

Roer goed door elkaar.

Snijd de andere limoenhelft in schijfjes.

Schenk de biercocktail in 4 hoge glazen en zet op de rand van elk glas een limoenschijfje.



Roman holiday.



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

Ingrediënten

1 schf citroen
2 cl gin
- ijsblokjes
1 tl limoensap
2 cl vermouth, witte
- wijn, droge, 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.

Doe enkele ijsblokjes in een longdrink- of whiskeyglas.
Giet er de gin, de vermouth en het limoensap bij.
Meng het geheel goed door elkaar.
Vul de inhoud aan met witte wijn.
Steek het schijfje citroen op de rand van het glas.

Romige advocaatcocktail met sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Aantal: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

200 ml advocaat
16 ijsklontjes
100 ml likeur 43
2 tk munt
4 sinaasappelen
300 ml spa rood

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1075
Energie kcal: 256
Eiwit: 3,2 g
Koolhydraten: 27,6 g
w/v suikers: 26,8 g
Natrium: - mg
Vet: 2,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0,8 g
Vezels: 2,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd een halve sinaasappel in halve maantjes en houd deze apart.

Halveer de rest van de sinaasappelen en pers de vruchten uit.

Mix het sinaasappelsap samen met de advocaat, likeur 43 en spa rood kort met de staafmixer tot een geheel.

Ris de blaadjes van de takjes munt.

Verdeel de ijsklontjes over de glazen en schenk hier de advocaatcocktail in.

Garneer de glazen met de plakken sinaasappel en munt.

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.

11

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

Seks on the beach.



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Cocktailicious.nl

Ingrediënten

1 cocktailkers
45 ml cranberry-sap
- ijsblokjes
15 ml perziklikeur
60 ml sinaasappelsap,
verse
30 ml wodka

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

Bereiding.

Vul het glas met ijsblokjes.
Voeg de wodka en de perziklikeur toe.
Voeg hierna de sinaasappelsap toe tot het glas 70% gevuld is.
Als laatste schenk je de cranberry-sap in tot de rand van het glas.
Niet roeren (je ziet nu een mooi kleurverschil).
Garneer de cocktail met een sinaasappelpartje en eventueel mooi rood cocktailkersje.

Tip:

In plaats van sinaasappelsap kun je natuurlijk ook variëren met ananassap, mangosap of meloensap.

Sparkling cranberry Aperol spritz.



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

Ingrediënten

500 ml Aperol
300 ml cranberry classic drink
2 tl glitterdust, zilver (AH Excellent, in potje)
2 mandarijnen
15 g suikerspin, gouden (AH Excellent)
300 ml water, mineraal-, bruisend

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 39 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Zorg dat de cranberry drink gekoeld is.
Snijd de ongepelde mandarijnen in 12 dunne plakjes (per 4 personen).
Vouw de plakjes 2 keer dubbel en verdeel ze over de holten van een ijsblokjesvorm.
Meng $\frac{1}{2}$ van de cranberrydrink en de helft van de glitterdust in een maatbeker en roer het goed door.
Verdeel het over de ijsblokjesvorm en zet ze minimaal 4 uur in de vriezer.
Meng de rest van de cranberrydrink, de Aperol en het bruisend mineraalwater in een maatbeker en roer het goed door.
Verdeel de rest van de glitterdust en de ijsblokjes over de glazen.
Schenk de cranberry Aperol spritz erover.
Leg een toefje suikerspin op de rand van elk glas, maar zorg dat het de vloeistof niet raakt want dan smelt het.

Tip:

Vervang voor een alcoholvrije versie de Aperol en het bruiswater door sinaasappelsap en tonic.

Sweet dreams.



Menugang: Drankrecept

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

½ dl Amaretto

¼ dl citroensap

- gingerale

6 ijsblokjes

½ dl sinaasappelsap

½ dl wodka

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.

Schud de Amaretto, citroensap, sinaasappelsap, wodka en ijsblokjes in een shaker goed door elkaar.

Verdeel de drank over 2 hoge glazen.

Vul de glazen aan met gingerale.

Vanille chai latte.



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

Ingrediënten

200 ml melk, amandel-
- siroop, agave-
2 zk thee, chai-
- vanille extract
300 ml water

Bereiding.

Kook het water in de waterkoker.

Doe de theezakjes in de glazen en voeg het water hieraan toe.

Laat de thee ca. 3 min. trekken.

Verwarm de amandelmelk en voeg dit samen met 1 tl vanille extract en agave siroop op smaak toe aan de thee.

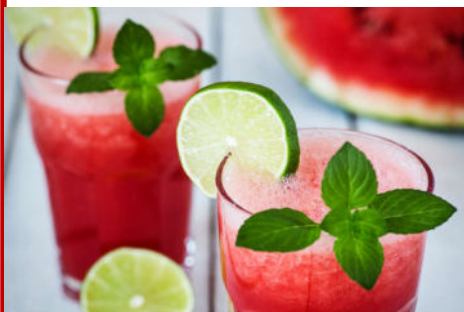
Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

15

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

Watermeloen limonade.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 kan
Sterren: ***
Bron: Nierstichting,
Lekker eten met Linda

Ingrediënten

- ijsblokjes
2 limoenen
250 g meloen, water-
(zonder pit en gekoeld)
1 tk munt
700 ml water, koud

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.

Verwijder de schil van de watermeloen en snijd hem in stukjes.

Rol de limoenen met je vlakke hand over het aanrechtblad (dit zorgt ervoor dat het sap beter los komt).

Pers ze vervolgens uit.

Mix de watermeloen in de blender tot een egale massa.

Voeg het limoensap en het water toe en mix het nogmaals kort met de blender.

Zet de watermeloen limonade het liefst een uurtje in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer de limonade evt. met munt en ijsklontjes.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756