



*Ruud 's Kookboek*

***100 drankrecepten II***

## Inhoudsopgave.

A.B.C. shooter.....	4
Addertje onder het gras.....	5
Advocaat I.....	6
Advocaat koffie punch.....	7
Advokaat uit de Kempen.....	8
Alcoholvrije Pinacolada.....	9
American beauty.....	10
Ananas-yoghurtcocktail.....	11
Antartica romantic.....	12
Bailey's iced coffee.....	13
Bananensmoothie met pindakaas.....	14
Bermuda iced coffee.....	15
Bieten latte.....	16
Bloody Mary.....	17
Bols straaljager.....	18
Canadese koffie.....	19
Capri spritz.....	20
Captain Morgan Tiki lemonade.....	21
Chocokoffie.....	22
Chocolade dalgota latte met pure chocolade.....	23
Chocolademelk met kardemom en geroosterde marshmallows.....	24
Chocolate chip frappe.....	25
Cloud 9.....	26
Coco rose.....	27
Comilk.....	28
Cranberry spritz.....	29
Cranberry-mangofloat.....	30
Cranberrythee.....	31
Damrak gin-tonic.....	32
Donkerrood en energiek.....	33
Doordeweekse chocolademelk.....	34
Eierlikeur.....	35
Espresso baristo.....	36
Espresso martini I.....	37
Espresso martini II.....	38
Espresso tonic.....	39
Ferreire porto blanc met tonic.....	40
Fiorito & tonic.....	41
French coffee I.....	42
Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.....	43
Gekruide Iced Coffee.....	44
Ginger 43.....	45
Ginger tea.....	46
Granita van kruisbes met munt.....	47
Green beast.....	48
Hair of the dog.....	49
Halloweenpunch I.....	50
Hasseltse koffie.....	51
Hollandse fruitsmoothie.....	52
Hot Ocho old fashioned.....	53
Iced soya agave latte.....	54
IJskoffie met mandarijntjes.....	55
IJsthee.....	56
IJzeren smoothie.....	57
Indiase huwelijksdrank.....	58
Jägertee.....	59
Jeroboam cocktail.....	60
Koele 'glühwein' met champagnesorbetijs.....	61
Komkommercocktail.....	62
Kurkuma-smoothie.....	63
Kweeperenlikeur.....	64
Lekkere boerencocktail.....	65

Liefdescocktail.....	66
Lime fizz.....	67
Limoen sgroppino.....	68
MaaltijdsMOOTHIE.....	69
Mango-frambozen-ijsthee.....	70
Mike Collins.....	71
Muntthee met salie.....	72
Old fashioned.....	73
Ontbijt smoothie.....	74
Passion virgin sour.....	75
Passionfruit martini.....	76
Peach champagne.....	77
Pedro Collins.....	78
Peperkoekkoffie.....	79
Pumpkin spice latte.....	80
Razz mojito.....	81
Romige nectarinesMOOTHIE.....	82
Rosé all the way.....	83
Rumpunch II.....	84
Sinaas-granaatappelwater.....	85
Singapore sling.....	86
Skinny vodka-ijsthee cocktail.....	87
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.....	88
Spiced apple & ginger.....	89
Spoem van citroen en stoofpeer.....	90
The perfect storm.....	91
Tropical storm.....	92
Villa Massa blush.....	93
Vruchtenmelk van zacht fruit.....	94
Warme chocolademelk II.....	95
Warme pepermunt chocolademelk.....	96
Warme speculaaschoco.....	97
Winter booster smoothie met grapefruit.....	98
Witte sangria.....	99
Zoetekauw.....	100
Zomerpassie-longdrink.....	101
Zomerkoninkjeslikeur.....	102
Zomerse boerenyoghurtsMOOTHIE met aardbeien.....	103
Gebruikte afkortingen.....	104

## A.B.C. shooter.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Koninklijke Marine

### Ingrediënten

**15 ml Amaretto**  
**(Italiaanse amandel**  
**likeur)**  
**15 ml Baileys (Ierse**  
**crème likeur)**  
**15 ml Cognac Rémy**  
**Martin (grand cru**  
**cognac)**

### Bereiding.

Maak laagjes van de drankjes in de zelfde volgorde als aangegeven (A.B.C.) in een shooter-glas.

**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

## Addertje onder het gras.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

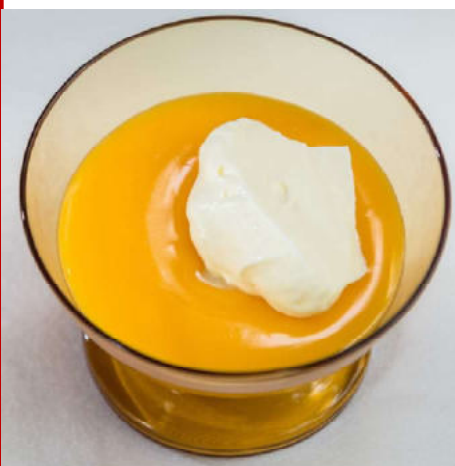
¼ dln cointreau  
¼ dln gin  
- ijsblokjes  
¼ dln sap, citroen-  
¼ dln vermouth, droge

**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 alles in een shaker, shake het kort maar krachtig en schenk het door een zeef het 'addertje' in een cocktailglas.

## Advocaat I.



**Menugang:** Drank,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick, Onver-  
getelijke recepten

### Ingrediënten

1 l brandewijn, inmaak-  
12 eieren  
400 g suiker  
1 vanillestokje

**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

### Vorbereiding.

Doe alle eieren in een pan.  
Probeer de draadjes, waar de dooier mee  
vasthangt, eruit te halen.  
Klop de eieren goed los.  
Voeg het binnenste, het merg van het  
vanillestokje toe.  
Doe daarna de suiker er bij.  
Klop het geheel weer heel goed los, totdat de  
suiker is opgelost.  
Doe dit mengsel in een pan en verwarm deze au  
bain-marie op (blijf wel roeren).  
Voeg daarna heel voorzichtig de brandewijn  
toe.  
Blijf net zolang roeren tot het mengsel dik  
wordt.  
Haal de pan uit het water en laat het afkoelen.  
Beetje slagroom eroverheen en klaar.

### Tips:

- Schep in elk glas advocaat eens 1 el met  
suiker stijf geslagen room.
- Strooi eens 1 tl oploskoffie over de  
advocaat.
- Serveer de advocaat eens als mixdrank in  
een longdrinkglas aangevuld met 7-Up.

## Advocaat koffie punch.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: KoffieBean.nl**

---

### Ingrediënten

**1½ kp advocaat**  
**1 kp koffie, hete, sterk**  
**gezette**  
**1½ kp koffie-ijs**  
**4 snf nootmuskaat,**  
**gemalen**  
**4 el 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.

Schep het ijs in een pan op een laag vuur.  
Roer de advocaat en de koffie erdoorheen en  
verwarm het geheel ongeveer 3 min.  
Giet het geheel in vier glazen.  
Schep op elk glas 1 el slagroom en bestrooi met  
nootmuskaat.  
Dien meteen op.

## Advokaat uit de Kempen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Belgische streekrecepten

---

### Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere  
12 eidooiers  
1 snf nootmuskaat  
250 g suiker, poeder-  
1 el water

---

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

---

### Bereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij. Giet de drank in flessen en sluit ze goed af. Laat de advocaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

## Alcoholvrije Pinacolada.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LowCarbDiva

---

### Ingrediënten

- Dubbel Friss Light-  
Witte druiven & citroen  
- ijsklontjes  
- melk, kokos-  
- sap, limoen-

---

**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 Dubbel Friss Light (witte druiven & citroen) met een beetje kokosmelk.  
Voeg er daarna ijsblokjes aan toe.  
Breng het drankje op smaak met een beetje limoensap (als je dat wilt).

## American beauty.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LekkerLekker.nl

### Ingrediënten

**15 ml brandewijn/  
brandy**  
**5 ml grenadine**  
**15 ml port, rode**  
**22 ml sinaasappelsap**  
**8 ml vermouth, droge**  
**8 ml vermouth, zoete**

**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.

Shake de brandy, de vermouth, het sinaasappelsap en de grenadine.

Schenk het mengsel door de zeef in een martiniglas.

Schenk de port er voorzichtig op.

## Ananas-yoghurtcocktail.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

1 kblk ananasschijven  
2 el kokos, geraspte  
200 ml room, slag-  
1-2 tl suiker, vanille-  
500 ml 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.

Laat de ananas uitlekken en vang het sap op.  
Leg 1 schijfje ananas apart en hak de rest van de ananas klein.  
Pureer de stukjes met de helft van de yoghurt en 5 el sap.  
Roer de overige yoghurt erdoor.  
Klop de slagroom lobbig en breng hem op smaak met de vanillesuiker.  
Spatel kort voor het serveren de slagroom door de yoghurt.  
Verdeel de zoete yoghurt over 4 glazen.  
Snijd de ananasschijf in 4 stukken en garneer de cocktail met de ananas en de geraspte kokos.

## Antartica romantic.



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

### Ingrediënten

2 bol ijs  
2 kp Senseo Vienna  
2 el siroop, amandel-

**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 alle ingrediënten met een mixer.  
Giet de mélange in 2 kopjes en serveer dit hartverwarmende recept met ijsblokjes.

## Bailey's iced coffee.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KoffieBean.nl

### Ingrediënten

225 ml Bailey's  
400 ml ijs, vanille-  
800 ml koffie, vers  
gezette  
- suiker, naar smaak

**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 vers gezette koffie.  
Gebruik grote koppen of glazen.  
Verdeel het ijs over de 4 grote glazen.  
Giet de likeur over het ijs.  
Schenk de vers gezette koffie over het ijs.  
Voeg suiker naar smaak toe.



## 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.

## Bermuda iced coffee.



Menugang: Drank, nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: CulinaryCafe.com,  
KoffieBean.nl

### Ingrediënten

8 bol ijs, mokka-  
4 gkp koffie, kamer-  
temperatuur  
125 ml room, slag-  
- suiker, naar smaak

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 koffie (afgekoeld tot kamertemperatuur) met de slagroom in een kan en voeg suiker naar smaak toe.

Roer deze goed door totdat de suiker is opgelost.

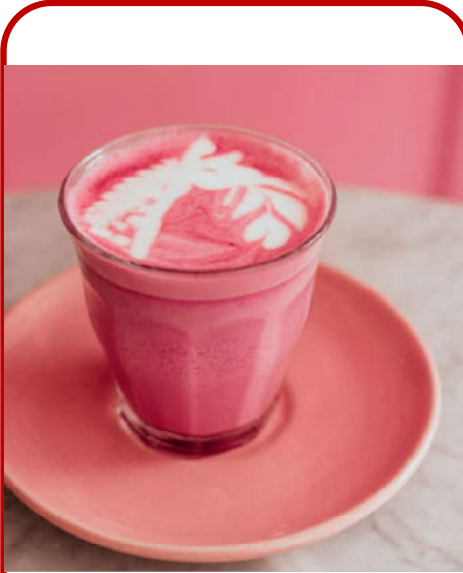
Giet de koffie met de slagroom over in een blender.

Voeg het mokka-ijs hier aan toe.

Meng het geheel in de blender.

Verdeel de koffie over de 4 grote koppen en serveer ze direct.

## Bieten latte.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1-2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Douwe Egberts

### Ingrediënten

**1 biet, rode, gekookte, kleine (ca. 100 g)**  
**½ tl gemberpoeder**  
**1 el honing**  
**½ tl kaneel**  
**400 ml melk, (amandel-)**

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

### Bereiding.

**Snijd de rode biet in kleine blokjes.**  
**Mix alle ingrediënten samen in een pannetje met de staafmixer tot een gladde roze massa.**  
**Zet het pannetje op het vuur en breng het aan de kook.**  
**Zeef vervolgens de vloeistof en schenk het in je glas.**  
**Geniet van deze heerlijke Bieten latte.**

### Tip:

**Voeg evt. een vers gezette espresso toe aan je Bieten latte voor een extra kick.**

## Bloody Mary.



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

### Ingrediënten

**1 stl bleekselderij**  
- citroensap  
**3 ijsblokjes,**  
**grofgehakte**  
- tabasco, enkele  
**druppels**  
**½ dl tequila**  
**1½ dl tomatensap**  
- worcestershire sauce,  
**een scheutje**  
- zout  
- zout, selderij-

**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.

Bevochtig de rand van het glas met citroensap.  
Doop de rand van het glas daarna in zout.  
Meng de tequila, tomatensap, worcestershire sauce,  
tabasco, selderijzout en ijsblokjes in de shaker.  
Schenk het mengsel in het glas.  
Zet een stengel selderij in het glas.

## Bols straaljager.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

- bitter lemon, om aan te vullen  
25 ml Bols jonge jenever  
1-2 sch citroen  
175 g ijsblokjes  
2 bl munt

**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 een longdrinkglas met ijs.  
Giet de jenever over de ijsblokjes.  
Vul aan met bitter lemon.  
Roer voorzichtig door en garneer met de citroen en de munt.

## Canadese koffie.



**Menugang:** Drank, nagerecht  
**Keuken:** Canadese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Julian Arm

### Ingrediënten

7½ dl koffie, zwarte, sterke  
2½ dl room, slag-  
4 el siroop, ahorn-  
0,6 dl siroop, ahorn-  
1,2 dl whisky (Rye)

**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.

Sla de slagroom stijf met de 4 el ahornsiroop.  
Verdeel de whisky en de overige ahornsiroop over 4 verwarmde glazen.  
Giet de koffie bij de whisky (laat een rand van 3 cm over).  
Vul de koffie aan met het slagroommengsel.

## Capri spritz.



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

### Ingrediënten

½ citroen  
500 g ijsblokjes  
80 ml Molinari  
Limoncello di Capri  
4 tk munt  
160 ml Prosecco  
80 ml water, mineraal-,  
koolzuurhoudend

Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 89  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: 6 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 ijsblokjes in 4 wijnglazen.  
Schenk in elk glas achtereenvolgens 20 ml limoncello, 40 ml prosecco en 20 ml koolzuurhoudend mineraalwater.  
Snijd de halve citroen in 4 partjes en steek in elk glas een partje.  
Garneer de cocktails met een takje munt.

## Captain Morgan Tiki lemonade.



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

### Ingrediënten

100 ml Captain Morgan  
tiki mango & pineapple  
600 ml citroen & cactus  
(frisdrank)  
500 g ijsblokjes



### Bereiding.

Vul 4 longdrinkglazen met ijsblokjes.  
Schenk in elk glas 25 ml Captain Morgan tiki en  
vul aan met de citroenlimonade.  
Roer alles voorzichtig door met een lange lepel.

21

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 63  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Chocokoffie.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: ZaligeKoffie.nl

### Ingrediënten

2 kol cacao poeder  
40 ml koffie, espresso-  
50 ml melk  
- room, slag-  
- 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.

Vul een ruime koffiekop met 50 ml warme melk.  
Meng 2 koffielepels cacao poeder met de melk.  
Voeg naar smaak suiker toe.  
Voeg 40 ml espressokoffie in het kopje met de chocolademelk.  
Maak het geheel lekker romig door de slagroom toe te voegen.  
Strooi eventueel nog een beetje cacao poeder over de slagroom.

## Chocolade dalgota latte met pure chocolade.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

110 g chocolade, puur  
4 latte cappuccino  
200 ml melk  
6 tl oploskoffie  
8 tl suiker, kristal-, fijne  
4 el water, heet

- garde of mixer

### Bereiding.

Smelt de chocolade met de melk en verdeel het over 4 glazen (dit vormt de onderste laag van het drankje).

Bereid de latte cappuccino volgens de aanwijzingen op de verpakking.

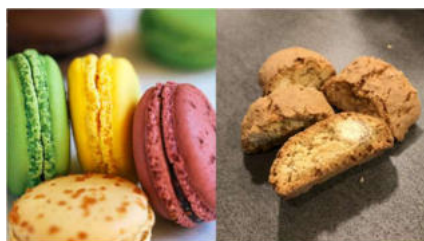
Schenk vervolgens voorzichtig de latte cappuccino op de chocoladel laag.

Mix de oploskoffie, de fijne kristalsuiker en het water en klop dit met een garde of mixer tot een dik schuim (dit is de bovenste laag).

Rasp de pure chocolade erover en serveer direct!

### Tip:

Serveer met macarons of cantuccini.



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

## Chocolademelk met kardemom en geroosterde marshmallows.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LifeAndLizzy.nl

### Ingrediënten

**100 g chocolade, pure**  
**(min. 70% cacao)**  
**½ tl kardemom**  
**- marshmallows**  
**500 ml melk, volle**

### Bereiding.

Verwarm de melk met de kardemom in een pan. Laat het ca. 10 min. verwarmen op een laag vuur, maar laat het niet koken.

Prik de marshmallows op een prikker en rooster ze boven vuur (of bijv. met een crème brûlée brander).

Snij de chocolade in stukjes en voeg ze toe. Doe de deksel op de pan en laat hem een paar minuten afgedekt staan.

Roer de inhoud door met een garde en schenk de chocolademelk in mokken.

Serveer de chocolademelk met de geroosterde marshmallows.

24

**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

## Chocolate chip frappe.



**Menugang:** Drank, nagerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KoffieBean

### Ingrediënten

4 el chips, chocolade-  
(pure chocolade)  
60-80 ijsblokjes  
4 kp koffie, sterke, vers  
gezette  
- room, slag-  
4 el siroop, chocolade-

### Bereiding.

Vul de blender voor de helft met de ijsblokjes.  
Voeg de 4 el chocoladesiroop, 4 el  
chocoladechips en de sterke vers gezette koffie  
toe en mix het geheel tot het dik en ijzig is.  
Giet het mengsel in 4 hoge glazen.  
Schep er slagroom bovenop en besprenkel  
vervolgens de slagroom met chocoladesiroop  
en chocoladechips.  
Serveer direct

25

**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

## Cloud 9.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DekaMarkt

### Ingrediënten

1 hv granaatappelpitjes  
1 hv ijsklontjes  
1 bl kikkererwten  
3 limoenen  
20 g munt  
50 ml siroop, limoen-  
500 ml Sparkling  
Grapefruit Drink  
(Bundaberg)

4 glazen, gin-tonic-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 984  
Energie kcal: 235  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: 18 g  
Natrium: - mg  
Vet: 3 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 9 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

Pers 1 van de limoenen uit en snijd de andere 2 in partjes.

Doe het limoensap met het vocht uit het blik kikkererwten (de kikkererwten worden niet gebruikt) en 25 ml van de limoensiroop in de kom van een mixer.

Mix dit in 5 min. tot een stevig en luchtig schuim (het mag nog een beetje vloeibaar zijn). Verdeel de limoenpartjes, de ijsblokjes en de muntblaadjes over de glazen.

Houd 4 partjes limoen en 4 takjes munt achter voor de garnering.

Verdeel de rest van de limoensiroop en de Sparkling Grapefruit Drink over de glazen.

Schep het limoenschuim op de cocktail.

Garneer de glazen met de achtergehouden limoen en munt en bestrooi het schuim met de granaatappelpitjes.

## Coco rose.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 1 glas**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron:**  
NoLowMagazine.nl,  
RoyalClub.nl

### Ingrediënten

- ijsblokjes  
40 ml kokoswater  
2 munttopjes  
150 ml Royal Club Rose  
Lemonade  
2 rozenblaadjes

**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 je glas met ijsblokjes.  
Schenk als eerste het kokoswater over de ijsblokjes.  
Doe er 3/4 deel van de Royal Club Rose Lemonade bij.  
Roer dit goed door elkaar en top af met nog wat Royal Club Rose Lemonade.  
Garneer met 2 munttopjes (ongeveer 4 blaadjes) en indien je dit hebt 2 rozenblaadjes.

## Comilk.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta-Dick,  
FavorFlav.com

### Ingrediënten

2/3 coca-cola  
2 ijsblokjes  
- melk, koude  
  
- rietje

**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 ijsblokjes in een (long)drinkglas.  
Vul het glas voor 2/3 met cola.  
Vul het bij met ijskoude melk.  
Roer het door met een barlepel.  
Serveer de comilk met een rietje.

## Cranberry spritz.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 1 glas**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Janine de Zeeuw-Kinderman**

### Ingrediënten

**10 ml chocoladesiroop, witte**  
**- cranberrysap**  
**- ijsblokjes**  
**3 par limoen**  
**2 tk munt**

**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 witte chocoladesiroop in een tumbler-glas (een recht whiskyglas).  
Vul de helft van het glas met ijsblokjes.  
Kneus de takjes munt of sla er een keer op met je hand, zodat de geuren en smaakstoffen vrijkomen.  
Verdeelde munt speels in het glas.  
Voeg 2 partjes limoen toe, waarvan je er 1 een beetje uitperst over de cocktail.  
Vul het glas af met cranberrysap.  
Zet het 3<sup>e</sup> partje limoen op de rand.

## Cranberry-mangofloat.



Menugang: Drank,  
nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2022-  
4

### Ingrediënten

8 bol ijs, sorbet-, mango  
7½ g munt, verse  
1 l Ocean Spray  
Cranberry Classic  
1½ l water, mineraal-,  
bruisend

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 100  
Eiwit: 0 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

*Een heerlijk fris drankje van Ocean Spray met een bolletje mango-ijs. Net zo feestelijk als verleidelijk.*

Snijd de munt fijn.

Schep een bolletje mangosorbetijs in elk cocktailglas.

Vul de glazen tot halverwege met bruisend water.

Vul de glazen aan met Cranberry Classic. Garneer ze met de muntblaadjes en een rietje.

### Tip:

Voeg voor een extra feestelijke float met een bite wat granaatappelpitjes toe.

## Cranberrythee.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Peter Mecklenfeld

### Ingrediënten

1 hv cranberries  
2 kaneelstokjes  
- kruidnagel  
- sap, sinaasappel-  
- sap, citroen-  
1 el suiker  
1 zk thee (Earl Grey)  
480 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.

*Een zelfgemaakte cranberry thee heeft nog meer smaak. Daarnaast zijn cranberries ontzettend gezond, ze bevatten veel vitamine C en zou blaasontsteking tegengaan. De cranberry is echt een kleine vitaminebom want ze bevat ook Vitamine E, B1, B2, B5, B6, B11 en K. Ook bevat de cranberry veel mineralen zoals koper, ijzer, kalium, calcium, magnesium, fosfor en zink. Voor ons vrouwen is de cranberry extra gezond vooral net voor de menstruatie. De cranberry is ook bekend onder de volgende namen: de lepeltjesheide, grote veenbes, moerasbes of Amerikaanse veenbes en is een plant uit de heidefamilie. De cranberry groeit goed op een wat zuurdere grond zoals heide, veen en bossen. De cranberry wordt ook weleens verward met de veenbes. Om zelf verse cranberry thee te maken heb je nodig.*

Doe het water, de cranberries, een beetje sinaasappelsap, de kruidnagel en een beetje citroensap in een koopman.

Verwarm de inhoud en laat dit koken op laag vuur.

Zeef de thee bij het inschenken.

Serveer de thee in grote theemokken.

## Damrak gin-tonic.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Jumbo, Mitra

### Ingrediënten

50 ml Damrak Gin  
200 g ijsblokjes  
1-2 sinaasappelschijfjes  
150 ml tonic

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 een cocktailglas met ijs.  
Schenk hierbij de Damrak Gin en top af met tonic.  
Garneer met twee sinaasappelschijfjes en roer kort.

### Tip:

Garneer deze gin-tonic in de zomer met een takje lavendel en gebruik een kaneelstokje in de winter.



## Donkerrood en energiek.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Careyn

---

### Ingrediënten

100 g bessen, blauwe  
100 g bieten, gekookt,  
in stukjes  
100 g bramen  
1 tl cacaopoeder  
200 g melk, rijst-

---

**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.

*De eiwit- en vezelrijke (en caloriearme) bieten in deze smoothie geven een verzadigd gevoel, waardoor je na een glas genoeg energie hebt voor de hele ochtend.*

Doe alle ingrediënten in een blender.  
Mix tot een gladde smoothie.

## Doordeweekse chocolademelk.



**Menugang:** Drinkje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** WereldExpat.nl

### Ingrediënten

1½ tl cacaopoeder  
(theelepels met kop)  
- melk, halfvolle  
1 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.

Doe de melk in een mok.  
Giet op een scheutje na de melk in een pannetje.  
Voeg de cacao en suiker toe aan de melk in de mok.  
Roer de cacao tot een papje.  
Dat wil wel eens even duren.  
Je denkt dat het geen homogene massa wil worden.  
Opeens mengt het tot een prachtig-diepbruine chocoladevla.  
Kook intussen de rest van de melk.  
Giet de gekookte melk in de mokken.  
Roer de melk door de cacaovla.

### Tip:

Lekker met een scheutje rum òf likeur.

## Eierlikeur.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Oostenrijkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Austria Info,  
Jumbo

---

### Ingrediënten

3 eidooiers  
200 ml room, slag-  
100 g suiker, poeder-  
1 zk suiker, vanille-  
100 ml brandewijn

---

**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.

Klop de eidooiers, de vanillesuiker en de poedersuiker gedurende ca. 10 min. met de mixer op de hoogste stand tot een romige massa.

Voeg slagroom toe en klop het geheel nog ca. 5 min. door met de mixer.

Voeg de brandewijn toe en klop het nog eens 3 min. door.

Schenk het mengsel in een karaf.

### Tip:

Deze eierlikeur is heerlijk voor bij de koffie.

## Espresso baristo.



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

### Ingrediënten

120 ml espresso, af-  
gekoelde  
200 g ijsblokjes  
12 koffiebonen  
240 ml Licor 43 Baristo

- cocktailshaker

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 177**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 18 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 ijsblokjes in de cocktailshaker en schenk er de Licor 43 en de afgekoelde espresso bij.

Sluit de shaker en schud hem 15 sec. stevig. Schenk daarna meteen de cocktail door het zeefje van de shaker in 4 glazen, zodat er een mooi schuimlaagje op komt. Garneer elke cocktail met 3 koffiebonen.

### Tips:

Heb je geen cocktailshaker? Gebruik dan een fles met een grote opening waar ook ijsklontjes doorheen kunnen. Schenk de cocktail door een zeef(je) in de glazen.



## Espresso martini I.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

40 g Absolut Vodka  
40 ml espresso, afgekoelde  
50 g ijsblokjes  
40 ml Kahlúa koffieliqueur  
3 koffiebonen  
  
- cocktailshaker

**Bereidingstijd:** - 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

### Bereiding.

*Een klassieker onder de cocktails is bezig met een opmars: de espresso martini. Anders dan de naam je doet denken, is deze cocktail niet een mix van espresso en martini.*

Doe de ijsblokjes in de cocktailshaker en schenk er de koffieliqueur, wodka en espresso bij.

Sluit de shaker en schud hem 15 sec. stevig. Schenk daarna meteen de cocktail door het zeefje van de shaker in een martiniglas, zodat er een mooi schuimlaagje op komt. Garneer de espresso martini met 3 koffiebonen.

### Tips:

Heb je geen cocktailshaker? Gebruik dan een fles met een grote opening waar ook ijsklontjes doorheen kunnen. Schenk de cocktail door een zeef(je) in de glazen.



## Espresso martini II.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Diverse

### Ingrediënten

120 ml espresso  
8 ijsblokjes  
100 ml likeur, koffie-  
100 ml wodka

- blender of keuken-  
machine  
- martiniglazen

### Bereiding.

Zet de espresso en laat die 15 min. afkoelen tot kamertemperatuur.  
Doe de espresso samen met wodka, koffielikeur en de ijsblokjes in een blender of keukenmachine.  
Meng de ingrediënten 5 sec.  
Verdeel de drank over martiniglazen.  
Laat de glazen 5 min. staan tot het schuimlaagje wat is opgetrokken.

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 135  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**w/v suikers:** 12 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Espresso tonic.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KoffieBean.nl,  
Zeist totaal

### Ingrediënten

1 espresso  
4 ijsblokjes of crushed  
ijs  
2 citroen- of limoen-  
schijfjes  
- munt  
90 ml tonic

### Bereiding.

Vul een gekoeld glas met ijsblokjes en voeg de tonic toe.

Zet een kopje espresso en giet dit langzaam bij de tonic, zodat er een mooie scheiding ontstaat en de espresso boven in het glas blijft zitten.

Garneer het glas nu met wat muntblaadjes en 2 limoenpartjes en serveer de tonic direct.

**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

## Ferreire porto blanc met tonic.



**Menugang:** Aperitief,  
drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Ster Kaas &  
Culinair kookworkshop

### Ingrediënten

- port, witte (Ferreiro)  
- tonic

- glas, wijn-

### Bereiding.

Vul het glas voor 1/3 met Ferreiro witte port.  
Vul het glas verder bij met tonic.

### Tip:

Serveer er wat seizoenfruit bij voor een  
feestelijke touch.

**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

## Fiorito & tonic.



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

### Ingrediënten

**4 tk basilicum**  
**½ citroen**  
**180 ml Fiorito  
limoncello**  
**800 g ijsblokjes**  
**500 ml tonic**

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 181**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 6 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 4 gin-tonic glazen met de ijsblokjes.**  
**Schenk in elk glas 45 ml limoncello en schenk er in elk glas 125 ml tonic bij.**  
**Snijd de halve citroen in dunne plakjes en garneer er de cocktails mee.**  
**Steek in elke cocktail een takje basilicum.**

## French coffee I.



**Menugang:** Drank,  
nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gall & Gall

### Ingrediënten

100 ml koffie, zwarte,  
hete  
40 ml likeur, Grand  
Marnier, verwarmd  
- room, slag-  
(1 el suiker)

### Bereiding.

Serveer de French coffee in een voorverwarmd glas.  
Om het glas te verwarmen vul je het met kokend water.

Laat het 10 min. staan om goed warm te worden.

Verwarm de Grand Marnier in een glas 15 sec. in de magnetron (wees voorzichtig; laat het niet koken)!

Giet de Grand Marnier in een 'Irish Coffee'-glas.

Meng hierna de koffie en evt. de suiker in het glas.

Als laatste spuit of schep je de slagroom voorzichtig bovenop het mengsel.

Meng de room niet door de koffie maar laat 'm hier bovenop liggen.

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

## Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Rudolph van Veen**

---

### **Ingrediënten**

**1 pl citroen**  
**1 el granaatappelpitjes**  
**- ijsblokjes**  
**200 ml water, mineraal-**  
**, bruisend (citroen-**  
**smaak)**

---

**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.**

Doe de citroen met de ijsblokjes en de granaatappelpitjes in een glas.  
Schenk er het mineraalwater (citroensmaak) bij.

## Gekruide Iced Coffee.



**Menugang:** Drank, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Koffiebean.nl

### Ingrediënten

¼ tl allspice  
- ijsblokjes of schaafijs  
2 kaneelpijpjes, lange  
7 dl koffie of espresso, verse  
6 kruidnagels  
(- room, koffie-)  
2 el 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.

Doe de suiker, de kruidnagels en de allspice in een kan en meng het goed door elkaar. Giet vervolgens de koffie in de kan en roer het geheel goed door. Sluit de kan af en laat het geheel 1 uur trekken. Vul grote glazen met ijsblokjes of schaafijs en giet de koffie er overheen. Doe in ieder glas 1 lang kaneelpijpje om te roeren. Voeg desgewenst wat koffieroom toe.



## Ginger 43.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: vDal Mannenmode**

---

### Ingrediënten

4 ijsblokjes  
200 ml ginger ale  
50 ml Licor 43  
1 limoen

---

**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 ijsblokjes in een glas en laat het glas afkoelen.  
Giet de ginger ale en de Licor 43 over het ijs en meng het geheel.  
Voeg het sap van een ½ limoen toe.  
Garneer het glas met een schijfje limoen en een beetje limoenschilrasp.

## Ginger tea.



**Menugang:** Drankrecept, mocktail  
**Keuken:** Engelse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

1 st gember  
400 ml ginger ale (0%)  
1 hv ijsklontjes  
400 ml ijssthee, perzik-  
hibiscus  
4 perziken



### Bereiding.

Snijd de perziken in partjes en snijd 4 dunne plakjes van de gember.  
Verdeel de perzik en de ijsklontjes over de 4 glazen.  
Schenk de ijssthee erop en vervolgens de ginger ale.  
Decoreer de glazen met de plakjes gember en rietjes.

46

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 295  
**Energie kcal:** 71  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 16 g  
**w/v suikers:** 15 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** 0 g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

## Granita van kruisbes met munt.



Menugang: Drank,  
nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Kruisbes.nl

### Ingrediënten

1 kg bessen, kruis-  
4-5 tk munt  
300 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: 15 min.  
Kooktijd: 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.

Verwijder de steeltjes en kroontjes van de kruisbes. Doe de kruisbessen in een ondiepe brede pan met de suiker, munt en genoeg water (zodat ze net onder staan).

Stoof het geheel totdat de kruisbessen zo zacht zijn dat je ze met een houten lepel fijn kunt drukken tegen de rand van de pan.

Wrijf het mengsel door een fijne zeef of door een passe vite (groentemolen).

Proef of het geheel zoet genoeg is (let op: tijdens het invriezen wordt de smaak minder zoet; maak het geheel dus liever iets zoeter dan je normaal zou doen).

Giet het mengsel in een plastic bak met een afsluitbare deksel.

Vries het mengsel tot het stevig is.

Als het geheel ingevroren is laat het dan eerst een beetje ontdooien.

Rasp van het blok met een vierkanten of gewone keukenrasp het ijsschaafsel.

Dien meteen op en geniet ervan!

### Tips:

- Dit recept kun je uitstekend maken van bevroren kruisbessen. Handig wanneer je een voorraad aanlegt in de vriezer.
- Door rode of paarse kruisbessen te gebruiken krijg je een mooi rode of paarse granita.
- Wil je dezelfde dag deze granita eten? Roer dan tijdens het invriezen regelmatig even met een vork door het mengsel. Het geheel is dan snel bevroren en meteen op te dienen.
- Als je geen rasp hebt kan het ook met een vork.

## Green beast.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Aantal:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Montagnes du Jura

### Ingrediënten

5 cl absint  
200 g ijsklontjes  
8 schf komkommer  
5 cl sap, limoen-  
5 cl siroop, suiker-  
20 cl water

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een grote kom.  
Zet de kom een ½ uur of langer in de koelkast.  
Serveer in cocktailglazen.

**Bereidingstijd:** 5-10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 93  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Hair of the dog.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carnavalsrecepten**

---

### Ingrediënten

**1 dln honing**  
**- ijsblokjes**  
**3 dln room, dikke**  
**2 dln whisky**

---

**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 het goed in een cocktailshaker.  
Schenk het over veel ijs in een glas.  
Snel opdrinken.

## Halloweenpunch I.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Liemans

---

### Ingrediënten

24 cl Bourbon whisky  
1-2 handschoenen,  
rubberen  
4 fl Liemans Fruitesse  
16 cl limoensap  
16 cl siroop, 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.

Vul de rubberen handschoenen met water en leg deze voor een nacht in de diepvries tot ze een ijsblok vormen. Doe de Liefmans, de Bourbon, de kaneelsiroop en limoensap in een grote kom. Haal de rubberen handschoen van het ijs af en voeg deze toe aan de kom. Roer alles goed door elkaar en geniet van je Halloween punch on the spooky rocks!

## Hasseltse koffie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Colruyt,  
Libelle

### Ingrediënten

6 cl brandewijn,  
Hasseltse  
2 kp koffie, sterke  
6 cl room, slag-  
8 tl suiker, basterd-,  
bruine

**Bereidingstijd:** 10-15  
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.

Klop de slagroom lobbig.  
Zet sterke koffie.  
Doe 4 tl suiker in een vuurvast glas.  
Verwarm de Hasseltse brandewijn (jenever).  
Giet die vervolgens op de suiker in het glas en  
blijf roeren tot de suiker is opgelost.  
Giet de sterke koffie in het glas tot de gewenste  
hoeveelheid.  
Giet de lobbige opgeklopte room via de bolle  
kant van een lepel op de koffie.

### Tips:

- Meng de crème, de koffie en de likeur nooit : de smaken dienen afzonderlijk te worden geproefd!!!
- Laat de lepel steeds in het glas staan zodat de warmte daar langs uit het glas trekt!!!



## Hollandse fruitsmoothie.



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

---

### Ingrediënten

2 appels, frisse  
2 bananen, grote, rijpe  
6 ijsblokjes  
200 ml mandarijnen-  
sap, verse  
2 peren, hand-, rijpe

---

**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 appels, snijd de klokhuizen er uit en snijd ze in kleine blokjes.

Schil de peren, snijd de klokhuizen er uit en snijd ze in kleine blokjes.

Pel de bananen en snijd ze in kleine plakjes. Doe alles in de mengbeker van de blender en laat een paar min. op de hoogste stand helemaal fijn en romig malen.

Schenk de smoothie in vier hoge glazen en drink direct op!

## Hot Ocho old fashioned.



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

### Ingrediënten

10 drp Angostura  
Bitters  
200 ml Bacardí Reserva  
Ocho  
1 sinaasappel  
1 el suiker  
500 ml thee, zwarte,  
hete

1 dunschiller  
4 tumblers



Angostura Bitters

### Bereiding.

Doe de suiker in de hete thee en roer ze door tot de suiker is opgelost.  
Verdeel de rum over de 4 tumblers en voeg aan elk glas 2-3 druppels Angostura Bitters toe.  
Boen de sinaasappel schoon.  
Schil met een dunschiller 4 stukken oranje schil van de sinaasappel.  
Schenk de hete thee bij de rum in de tumblers.  
Garneer de warme cocktails met een reepje sinaasappelschil.

### Tip:

Vervang de suiker en het water eens door 1½ el suikersiroop.



Bacardí Reserva Ocho

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 130  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 5 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Iced soya agave latte.



**Menugang:** Nagerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Peeze

### Ingrediënten

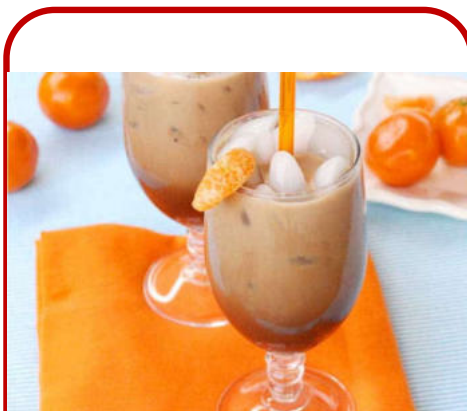
30 ml espresso  
- ijsblokjes  
30 ml siroop, agave-  
- sojadrink (bijv. Alpro  
Soya for Professionals)  
- rietje of lange lepel

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

### Bereiding.

Vul het glas met ijsblokjes.  
Zet een espresso.  
Schenk de agavesiroop over de ijsblokjes.  
Schenk sojadrink in het glas tot 1½ cm van de  
bovenrand.  
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.  
Serveer de latte met een papieren rietje of lange  
lepel.

## IJskoffie met mandarijntjes.



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

### Ingrediënten

¼ kp cacao-poeder  
1 el instant koffie  
korrels  
- ijsblokjes  
½ tl kaneel, gemalen  
1 snf kruidnagel,  
gemalen  
3 mandarijntjes,  
Clementine  
2 kp melk  
¼ tl nootmuskaat,  
gemalen  
¼ kp room  
¼ kp suiker, kristal-

### Bereiding.

Snijdt het kippenvlees in blokjes.  
Snijdt de meloen door.  
Haal de pitten uit de meloen.  
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.  
Pel de tomaten.  
Snijdt de tomaten in achten.  
Maak de tomaten schoon.  
Was de champignons.  
Snijdt de champignons in dunne plakken.  
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.  
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.  
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.  
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.  
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.  
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.  
Snijdt het ei in achten.  
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 624  
Energie kcal: 149  
Eiwit: 29 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## IJsthee.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Anne-Marie  
Mineur

### Ingrediënten

1 citroen  
- ijsblokjes, heel veel  
2 theezakjes  
1 (thermos)kan, 1½ l  
1 kp water, kokend

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

### Bereiding.

Maak heel sterke thee van het kokende water en de theezakjes, en laat die een 3-4 min. goed trekken.

Pers de citroen uit, en giet dan de thee en het sap bij de ijsblokjes in de kan.

Vul de kan aan met koud water uit de kraan.

Dit is een heel pure, sobere variant van ijsthee, niet zoet, wel heerlijk verfrissend.

Je kunt natuurlijk ook 1-2 lepels honing door het theeconcentraat roeren, maar het is aan te bevelen om het eerst maar eens zonder te proberen.

## IJzeren smoothie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ppsadijo.com

### Ingrediënten

50 g aardbeien  
125 g broccoli  
3 muntblaadjes  
2 sinaasappels,  
uitgeperste  
40 g spinazie

### Bereiding.

*Van alle mineralen die we op aarde hebben, is ijzer waarschijnlijk het allerbelangrijkst. Ook in ons lichaam speelt ijzer een belangrijke rol. Zo is het essentieel voor de aanmaak van nieuwe rode bloedcellen, maar het is ook de vervoerder van zuurstof en de tegenhanger van zuurstof koolstofdioxide. Er zijn nog veel meer processen in ons lichaam op te noemen waarbij ijzer nodig is. Of het nu om de aanmaak van nieuwe cellen, enzymen, hormonen gaat of het onderhouden van ons immuunsysteem, ijzer speelt er een cruciale rol bij. Daarom is het niet onverstandig om te zorgen dat je genoeg ijzer binnen krijgt. IJzer komt in veel soorten voeding voor. Maar ijzer wordt niet altijd opgenomen in het bloed. Om ijzer optimaal opgenomen te laten worden in het bloed, is er veel vitamine C nodig. Mensen die groene smoothies drinken, krijgen vaak voldoende vitamine C binnen, maar aangezien we van deze smoothie een alles-in-1 ijzersmoothie willen maken, zorgen we gelijk dat deze smoothie voldoende vitamine C bevat. Deze vitamine C halen we uit sinaasappels, wat de smoothie tegelijk ook zoeter en makkelijker te drinken maakt!*

Deze smoothie kost iets meer tijd om te maken omdat je de sinaasappels uit moet persen. Je kunt wat tijd besparen door alvast de spinazie en de broccoli in de blender te doen, samen met de aardbeien. Mix dit alvast en pers ondertussen de sinaasappels uit. Voeg daarna de jus d'orange toe en garneer het af met de muntblaadjes.

### Tip:

Om tijd te besparen kun je de sinaasappel ook schillen en in de blender doen. Je smoothie krijgt zo wel meer pulp, maar automatisch ook meer vezels!

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

## Indiase huwelijksdrank.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Indiase**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Astrid Veltman,**  
**HindoeFood.eu**

### Ingrediënten

**12 amandelen, gepelde**  
**1-2 kardemompeulen,**  
**zaadjes van**  
**1 el maanzaad**  
**1½ l melk**  
**10 peperkorrels, zwarte**  
**3 hv rozenblaadjes,**  
**verse, geurige**  
**3-4 el 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.

Vermaal of stamp de kruiderij.  
Laat de amandelen en 1 dl melk draaien in de foodprocessor of mengbeker van de keukenmachine.  
Voeg dan de rozenblaadjes bij de amandelpasta.  
Voeg nog wat melk toe en zet de foodprocessor weer aan.  
Voeg tot slot de kruiderij en de rest van de melk toe en laat het geheel nog even draaien.

## Jägertee.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 1997

### Ingrediënten

½ kaneelstokje  
2 kruidnagels  
100 ml rum, bruine  
1 stj sinaasappelschil  
- suiker, bruine, fijne (of  
kandij)  
1½ tl thee  
400 ml water  
400 ml wijn, rode

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 175  
**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.

Breng in een pan het water met de wijn en de rum langzaam tot tegen het kookpunt. Spoel een schone theepot om met heet water en stop het kaneelstokje, de thee, de kruidnagels en de sinaasappelschil in de theepot.

Schenk het hete water-wijnmengsel op en laat de Jägertee ca. 6 min. op een theelichtje of onder de theemuts trekken.

Schenk de thee door een zeefje in grote mokken.

Zoet de thee naar smaak met bruine kandij of suiker.

## Jeroboam cocktail.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Cocktailrecepten,  
Jeanne Zelle

### Ingrediënten

2 gls citroensap  
½ gls kummel  
2 gls rum  
½ gls Vermouth

**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.

*Deze cocktail is even onhandelbaar en verraderlijk als het paard Jeroboam, waarna hij genoemd is.*

Meng alle ingrediënten met behulp van een cocktailshaker.

## Koele 'glühwein' met champagnesorbetijs.



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

### Ingrediënten

6 tl AH Excellent sterrenmix goud  
500 ml glühwein  
4 bl ijs, sorbet-,  
champagne  
4 sinaasappelschijfjes,  
gedroogde

- champagnecoupes  
- ijsbolletjestang

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 180  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 36 g  
**w/v suikers:** 34 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schenk de glühwein (gekoeld) in de champagnecoupes.  
Verdeel met een ijsbollentang de bollen champagnesorbetijs over de coupes.  
Bestrooi ze met de sterrenmix goud en steek er de gedroogde sinaasappelschijfjes in.  
Serveer direct.

### Tips:

- Liever geen alcohol? Vervang de glühwein door druivensap en de champagnesorbet door citroensorbet.
- Serveer dit drankje eens als nagerecht.

## Komkommercocktail.



**Menugang:** Drankrecept  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Carta,  
Corria Houthuizen

### Ingrediënten

1 komkommer  
10 tk koriander  
100 g olijven, zwarte,  
zonder pit  
500 ml sap, druiven-,  
wit  
1 tl tabasco  
1 snf zout

- blender of sap-  
centrifuge  
- cocktailglazen  
- mooie prikkers

**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.

Haal met een dunschiller sierlijke mooie slierten zonder zaadlijst van de komkommer. Steek de prikker door een uiteinde van de komkommer en rijg er een olijf aan. Herhaal dit 3 keer zodat je een slinger krijgt. Maak 1 prikker per persoon. Pluk voor elk glas een mooi blaadje koriander. Pers alle overgebleven koriander en komkommer in de blender of sapcentrifuge tot sap. Meng het komkommersap, de druivensap en de tabasco en voeg een snufje zout toe.

### Tip:

Schenk de cocktail in cocktailglazen en garneer met de komkommerslinger en een blaadje koriander.

## Kurkuma-smoothie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** CureJoy

### Ingrediënten

1 hv ananas, in blokjes  
1 banaan  
1 el chiazaadjes  
½ tl gember (poeder of vers)  
2-3 ijsblokjes (of gebruik bevroren ananas)  
½ tl kaneelpoeder  
½ tl kurkumapoeder  
1 gls melk, kokos-  
1 el olie, kokos-

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

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender en laat flink blenden.

## Kweeperenlikeur.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten:

1 hv amandelen  
3 kweeperen  
1 fl rum, witte of wodka  
300 g suiker  
½ vanillestokje, open-  
gesneden

**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 kweeperen, snijd ze in grove plakjes en verwijder de pitten.

Doe de stukken kweepeer in een stopfles en voeg de suiker, de vanillepeul, de amandelen en de sterke drank toe.

Laat het op een warme plek intrekken en schud de fles regelmatig.

Zeef de vloeistof na 6-10 weken en giet de likeur over in een mooie fles of karaf.

## Lekkere boerencocktail.



**Menugang: Drinkrecept**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: VivaLaCocktails.nl**

---

### Ingrediënten

- ananassap  
30 ml Boswandeling

---

**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.

Schenk de Boswandeling in een whiskyglas.  
Vul het glas verder met ananassap.

## Liefdescocktail.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 400 ml**  
**Sterren: \*\*\*\*\***  
**Bron: OnsKookboek.be**

### Ingrediënten

**5 aardbeien**  
**15 ml Cointreau**  
**10 ijsblokjes**  
**30 ml limoen, sap van**  
**60 ml rum, witte**  
**1-2 sinaasappelen, sap van**  
**½ el suiker, witte, fijne**

### Bereiding.

Doe de rum, Cointreau, limoensap, aardbeien, ijsblokjes en limoensap in een keukenmachine. Vul aan met het geperste sinaasappelsap tot 400 ml en mix op hoge snelheid tot de ijsblokjes verdwenen zijn. Proef en voeg, indien nodig, meer suiker toe en mix opnieuw. Giet in een glas en serveer met een rietje.

**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**

## Lime fizz.



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

### Ingrediënten

100 ml likeur, limoen  
(Boomsma)  
1 limoen  
300 ml prosecco

4 champagne flutes  
- mixer

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 123**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 8 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Schenk in 4 (gekoelde) champagneflûtes elk 25 ml limoenlikeur en schenk er 75 ml koude prosecco bij.

Snij 4 mooie plakjes van de limoen en garneer er de glazen mee.



## Limoen sgroppino.



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

### Ingrediënten

**500 ml ijs, sorbet-,  
citroen**  
**80 ml likeur, limoen-  
(Boomsma)**  
**1 limoen**  
**200 ml prosecco**

**4 champagne flutes**  
**- mixer**

### Bereiding.

Doe het sorbetijs in een kom en voeg al kloppend met een mixer eerst de limoenlikeur en vervolgens rustig de prosecco toe. Schenk de sgroppino in 4 (gekoelde) champagneflûtes. Snijd 4 mooie plakjes van de limoen en garneer er de glazen mee.



68

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 252**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 45 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Maaltijdsmoothie.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 banaan, in plakjes  
1 tl cacao poeder  
250 g fruit, rood, naar  
keuze  
400 ml sinaasappelsap  
50 g zonnebloempitten  
200 ml yoghurt, volle

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 760  
**Energie kcal:** 181  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.  
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.  
Pureer het geheel nogmaals kort.  
Schenk de smoothie in plastic flesjes.  
Serveer de smoothie met een rietje.

### Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe.

## Mango-frambozen-ijsthee.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Coöp, Dekamarkt,  
Hoogvliet

### Ingrediënten

150 g frambozen  
16 ijsblokjes  
2 mango's, rijpe, in  
blokjes  
6 el siroop, frambozen-  
3 zk thee, mango-  
1 l water, kokend

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 90 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 108  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 25 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: 0 g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

Schenk het water over de theezakjes in een grote kan.  
Laat het 30 min. trekken en afkoelen.  
Verwijder de zakjes.  
Pureer intussen met de staafmixer de mango met de frambozensiroop. Roer de fruitpuree door de afgekoelde thee en zet het minimaal 60 min. in de koelkast.  
Roer de ijsblokjes en frambozen door de ijsthee en serveer.

### Tip:

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

## Mike Collins.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

**1 citroen, sap van**  
**4 ijsblokjes**  
**1 el siroop, suiker-**  
**- sodawater**  
**2 bgls whisky, Ierse**

**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 ijsblokjes in een hoog glas.  
Giet de whisky bij de ijsblokjes.  
Voeg de suikersiroop toe aan de whisky.  
Voeg het citroensap toe aan de whisky.  
Roer de cocktail goed door elkaar.  
Vul het glas verder met spuitwater.

## Muntthee met salie.



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

---

### Ingrediënten

**15 g munt, verse**  
**5 g salie, verse**  
**800 ml water, kokend**

---

**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.

Pluk de blaadjes van de salie en de munt.  
Verdeel de blaadjes over de theeglazen of doe ze in een theepot.  
Giet er het kokend water over en laat de thee 3 min. trekken.

## Old fashioned.



Menugang: Cocktail  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hallo Slijterij

### Ingrediënten

1-2 st sinaasappelschil,  
uitgeknepen  
4 el siroop, suiker-  
140 ml whisky  
(Glenmorangie)  
4 glazen, tumber-

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.

Schenk in 4 tumblerglazen met een dikke bodem elk 1 cm water.  
Zet de glazen schuin in een zak diepvrieserwten in de vriezer, zodat het water als een schuin ijsblok befrist in het glas.  
Schenk 1 el suikersiroop in het glas met het schuine ijsblok.  
Schenk de Glenmorangie whisky op de suikersiroop.



## Ontbijt smoothie.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Vegan  
Revolution

### Ingrediënten

**200 g andijvie en/of  
spinazie, versie**  
**1 avocado**  
**1 banaan**  
**1 blkj gember, verse,  
geschild (1x1 cm)**  
**2 el havermout**  
**100 ml melk,  
plantaardige**  
**100 ml water**  
**1 el zaad, chia-**  
**1 el zaad, lijn-**  
**1 el zonnebloempitten**

### Bereiding.

*Geef je dag een kickstart met deze gezonde groene smoothie.*

Doe alle ingrediënten in een blender en blend totdat het een vloeibaar geheel is. Voeg eventueel meer water toe om te verdunnen.

## Passion virgin sour.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**1 ei**  
**50 ml gin, alcoholvrije**  
**1 ijsblokjes**  
**1 limoen**  
**15 ml passievruchtsap**  
**15 ml siroop tropical**

**1 cocktailshaker**  
**1 fine strainer (zeefje)**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 70**  
**Eiwit: 4 g**  
**Koolhydraten: 11 g**  
**w/v suikers: 9 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0 g**

### Bereiding.

Pers de limoen totdat je 15 ml limoensap hebt (ca. 1½ el).

Splits het ei en bewaar het eiwit.

Schenk de alcoholvrije gin, het passievruchtsap, het limoensap, de siroop en het eiwit in een cocktailshaker.

Schud de shaker 12 sec. lang.

Voeg dan de ijsblokjes toe en shake nog eens 12 sec.

Schenk de mocktail via de fine strainer in een coupeglas.

## Passionfruit martini.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

6 ijsblokjes  
80 ml likeur,  
passievrucht- (bijv. van  
De Kuyper of Passoa)  
200 ml Smoothie Mango  
Passievrucht  
2 passievruchten  
100 ml wijn, witte,  
mousserende (bijv.  
Prosecco)  
160 ml wodka (Grey  
Goose wodka)

1 cocktailshaker  
4 coupeglazen  
4 shotglazen

### Bereiding.

Doe de ijsblokjes, wodka, likeur en smoothie in de shaker.  
Shake de inhoud 30 sec.  
Schenk de cocktail door het zeefje van de shaker in de coupeglazen.  
Halveer de passievruchten en leg in elk glas een ½ passievrucht.  
Schenk de mousserende wijn in de shotglazen en serveer de cocktails met de shotglazen.



Bereidingstijd: 5-10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 194  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 13 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Peach champagne.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 el Apricot brandy  
 $\frac{3}{4}$  dl Champagne  
1 perzik, schijfje

### Bereiding.

Schenk een scheutje apricot brandy in een champagneglas.  
Laat een stukje perzik in het glas glijden.  
Vul het glas aan met Champagne.

### Tip:

Zeer geschikt als drankje tijdens de Kerst of de Pasen.

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

## Pedro Collins.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

**1 citroen, sap van**  
**4 ijsblokjes**  
**2 bgls rum, witte**  
**1 el siroop, suiker-**  
**- sodawater**

**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 ijsblokjes in een hoog glas.**  
**Giet de rum bij de ijsblokjes.**  
**Voeg de suikersiroop toe aan de rum.**  
**Voeg het citroensap toe aan de rum.**  
**Roer de cocktail goed door elkaar.**  
**Vul het glas verder met spuitwater.**

## Peperkoekkoffie.



**Menugang:** Drank,  
nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** SayWhat

### Ingrediënten

100 ml espresso  
1 mp kruiden, peper-  
koek-  
- lange vingers  
50 ml melk  
100 ml melk, chocolade-  
- room, slag-  
- 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.

Warm de chocolademelk op tot een hete temperatuur, maar niet kokend.  
Giet de espresso vervolgens in een groot glas en schenk de warme chocolademelk hierbij.  
Voeg de peperkoekkruiden toe.  
Roer het geheel goed door.  
Voeg evt. suiker toe om het geheel wat zoeter te maken.  
Spuit slagroom bovenop de koffie totdat het glas mooi vol zit.  
Steek ter decoratie een lange vinger in de koffie.

## Pumpkin spice latte.



Menugang: Drank, nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

180 ml espresso  
1 tl gember, gemalen  
2 tl kaneel  
½ tl kruidnagel, gemalen  
750 ml melk, volle  
½ tl nootmuskaat, gemalen  
200 g pompoenblokjes, koelverse  
250 ml room, slag-, verse  
4 el suiker, kristal-, fijne  
1 tl vanille-extract

- fijne zeef  
- staafmixer

### Bereiding.

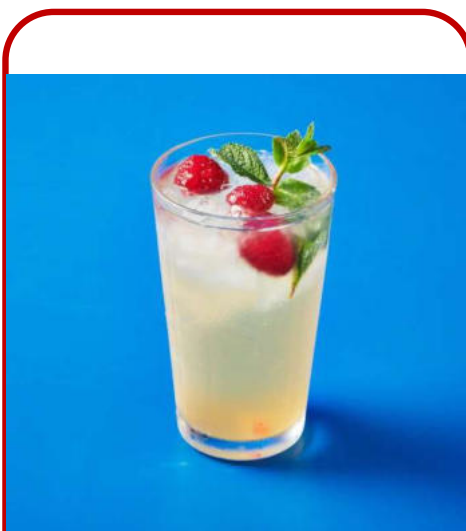
Kook de pompoenblokjes in een klein laagje water op een laag vuur in 15 min. gaar. Pureer ze daarna met de staafmixer glad en zeef het mengsel met de fijne zeef, zodat een dunne puree overblijft. Meng ondertussen de kaneel, de gember, de kruidnagel en de nootmuskaat tot een egaal mengsel, dit is de pumpkin spice. Klop de slagroom stijf met ¼ van de suiker. Verwarm de melk met de rest van de suiker en 4 el pompoenpuree op een middelhoog vuur al roerend tot de melk bijna kookt. Zet het vuur uit en roer het vanille-extract en de pumpkin spice erdoor. Giet het mengsel voorzichtig in de blender (of gebruik de staafmixer) en pulseer enkele malen om het drankje luchtig te maken. Doe de pumpkin spice latte in 4 glazen. Verdeel er voorzichtig de koffie en daarna de slagroom over. Bestuif met wat kaneel en serveer meteen.

### Tip:

Gebruik de rest van de pompoenstukjes in een soep.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 385  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 22 g  
w/v suikers: 21 g  
Natrium: 120 mg  
Vet: 29 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 19 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Razz mojito.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hallo slijterij,  
Jumbo

### Ingrediënten

200 ml Bacardí Razz  
Rum  
12 frambozen  
400 g ijs, crushed  
12 tk munt  
100 ml sap, limoen-,  
vers  
60 ml siroop, suiker-  
80 ml water, mineraal-,  
bruisend

4 highballglazen  
1 lange lepel

### Bereiding.

Doe in elk glas 50 ml Bacardí Razz Rum, 25 ml limoensap, de blaadjes van 2 takjes munt en 15 ml suikersiroop.

Schep de glazen halfvol met crushed ijs en roer de ingrediënten met de lange lepel 1 min.

Vul de glazen verder met crushed ijs en schenk er als laatste het bruisende mineraalwater bij.

Garneer de cocktails met een takje munt en verse frambozen.

### Tip:

Je kunt suikersiroop makkelijk zelf maken. Kook gelijke delen water en suiker, tot de suiker is opgelost. Laat afkoelen.

**Bereidingstijd:** 5-10 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 189

**Eiwit:** 0 g

**Koolhydraten:** 18 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 0 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Romige nectarinesmoothie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Winter

### Ingrediënten

250 ml melk, soja-  
5 nectarines  
150 ml sap,  
sinaasappel-

### Bereiding.

Snijd de nectarines in kleine stukjes.  
Doe de nectarines, sinaasappelsap en sojamelk  
in een blender.  
Mix de ingrediënten tot een verrassend romige  
smoothie.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 230,3  
**Energie kcal:** 55  
**Eiwit:** 1,1 g  
**Koolhydraten:** 2,9 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0,7 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Rosé all the way.



**Menugang: Tussen-  
doortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: Deen**

---

### **Ingrediënten**

**30 ml ginger ale of  
gemberbier**  
**- ijsblokje**  
**60 ml rosé**  
**30 ml sap,  
granaatappel- of  
cranberry-**

---

**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 rosé met het granaatappel- of  
cranberrysap en giet het in een glas met  
ijsblokjes.**  
**Schenk er de ginger ale of het gemberbier op.**  
**Serveer direct.**

## Rumpunch II.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: De vlam in de pan

### Ingrediënten

- citroenschijfjes  
1 citroenschil  
1 mp gemberpoeder  
5 kruidnagels  
1 st pijpkaneeel  
1 fl rum, bruine  
200 g suiker  
1 l thee, sterke, vers  
gezet  
1 fl wijn, Rijn-

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

### Bereiding.

Laat de wijn met de suiker, citroenschil en kruiden op een laag vuurtje ca. 20 min. heel zachtjes trekken. Voeg de rum aan toe aan de wijn.

Laat de vloeistof nog eens 10 min. trekken, maar laat de vloeistof vooral niet aan de kook komen!!!

Zeef de vloeistof.

Voeg de vers gezette hete thee bij de vloeistof.

Schenk de punch in theeglazen.

Serveer de punch met een schijfje citroen op de rand gestoken.

## Sinaas-granaatappelwater.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Brabant Water

### Ingrediënten

2 stl bleekselderij met loof  
¼ granaatappel  
- ijsklontjes  
2 kaneelstokjes  
- komkommer  
3 par sinaasappel  
- water, kraan-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1-2 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de bleekselderij en snijd ze 1 keer in de lengte doormidden.

Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.

Was de sinaasappel en snijd hem in partjes (we gebruiken er 3).

Haal de pitjes uit de granaatappel (we gebruiken alleen de pitjes).

Vul de karaf met de komkommerlamellen, sinaasappelpartjes, kaneelstokjes, granaatappelpitjes en stelen bleekselderij.

Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

Zet het water 1-2 uur weg vòòr gebruik.

### Tip:

Maak er ook eens ijsblokjes van.

## Singapore sling.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta-Geert,  
Cocktailicious.nl

### Ingrediënten

- ananas, voor de  
garnering  
15 ml Cherry Heering  
(of kersen likeur)  
10 ml DOM Benedictine  
30 ml gin  
2½ ml grenadine  
15 ml sap, limoen-  
45 ml sap, ananas-

- barmaatje  
- shaker

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Begin met een shaker met ijs.  
Voeg hierin met een barmaatje de gin, de dom  
benedictine, de kersenlikeur en het ananassap  
Pers ook een halve limoen uit in de shaker en  
voeg als laatste 25 ml grenadine toe.  
Shake even flink en schenken de cocktail met ijs  
uit in een mooi tropisch glas.  
Garneren de cocktail met ananas, kersje en 2  
mooie ananasbladen in het glas.



## Skinny vodka-ijsthee cocktail.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Hallo Slijterij**

### Ingrediënten

2 par appel, groen  
25 ml Bols Vodka  
- ijsblokjes  
100 ml Ice Tea Green,  
zero sugar  
100 ml tonic, zero

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 75**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Doe wat ijsblokjes in een hoog glas.  
Giet de wodka op de ijsblokjes.  
Voeg er de ice tea aan toe.  
Voeg hieraan het partje appel toe.  
Garneer het glas met het andere partje appel.



## 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 verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - 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.**

## Spiced apple & ginger.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Hallo slijterij, Jumbo**

### Ingrediënten

**8 sch Angostura Bitters**  
**200 ml appelsap**  
**200 ml Bacardí Spiced Rum**  
**200 ml ginger ale**  
**400 g ijsblokjes**  
**1 limoen**

**4 highballglazen**

### Bereiding.

Verdeel de ijsblokjes over de 4 glazen.  
Schenk in elk glas 50 ml Bacardí Spiced Rum,  
50 ml appelsap en 50 ml ginger ale.  
Snijd de limoen in 8 partjes.  
Knijp boven elk glas 1 limoenpartje uit en voeg  
2 scheutjes Angostura Bitters toe.  
Roer de cocktails goed door.  
Garneer met een partje limoen.



Angostura Bitters



Bacardí Spiced Rum

89

**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**

## Spoom van citroen en stoofpeer.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 citroen  
500 ml ijs, sorbet-, citroen  
200 ml sap, appel-, cranberry- en peer-, vers geperst  
150 ml wijn, mousserende

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 24 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de citroen schoon, snijd de gele schil van de vrucht en snijd hem in heel dunne reepjes (of gebruik een zesteur).

Doe de citroensorbet met het vers geperst sap en de mousserende wijn in een blender en meng dit tot een glad geheel.

Schenk het in de champagneflûtes en garneer die met de citroenschil.

Serveer het gerecht direct.

## The perfect storm.



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

### Ingrediënten

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

4 glazen

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

### Bereiding.

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



The Kraken  
Original Rum

## Tropical storm.



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

### Ingrediënten

4 aardbeien  
2 sch ananas (blik)  
2 sch meloen  
60 ml sap, ananas-  
60 ml sap, sinaasappel-  
½ tl siroop, passie-  
vrucht-

**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.

Blend alle ingrediënten in de elektrische barblender en schenk de mix in een groot glas dat voor de helft gevuld is met fijngemalen ijs.

Garneer de Tropical Storm met ananasblad, een schijfje ananas en een aardbei.

## Villa Massa blush.



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

---

### Ingrediënten

**500 g ijsblokjes**  
**140 ml limoncello, Villa**  
**Massa**  
**240 ml sap, cranberry-**  
**480 ml Sprite of 7-Up**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 152**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 21 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

**Doe de ijsblokjes in 4 tumblerglazen.**  
**Vul de glazen elk met 35 ml limoncello en 60 ml**  
**cranberrysap.**  
**Roer met een lepel of roerstaafje even door.**  
**Vul de glazen aan met Sprite of 7-Up.**

## Vruchtenmelk van zacht fruit.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: P.J. van Schie**

### Ingrediënten

250 g fruit, zacht  
 $\frac{3}{4}$  l melk  
40 g suiker, basterd-

**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 melk en de suiker in een kom.  
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door  
(geen stalen vork gebruiken) tot een  
gelijkmatig mengsel is verkregen.  
Druk het zachte fruit met een vork tot moes.  
Meng het fruit met de melk in een mixer.  
Serveer de smoothie meteen.

## Warme chocolademelk II.



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

### Ingrediënten

2 tl cacao poeder  
55 g chocola, bitter-  
zoete, fijnggehakt  
2 kaneelstokjes  
¼ tl kruidnagel  
400 ml melk, kokos-  
1/8 tl nootmuskaat,  
geraspte  
¼ tl peper, Szechuan-  
2 steranijsjes  
1-2 el suiker, kokos-  
¼ tl venkelzaad

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 steranijs, het venkelzaad, de kaneel, de kruidnagel, de peper, de nootmuskaat en de kokosmelk in een steelpan.

Warm het op, op een medium vuur, en laat het sudderen.

Doe de deksel op de pan en laat het 10-20 min. weken.

Zeef het vervolgens door een fijne zeef en doe de melk terug in de pan op medium-hoog vuur. Voeg de chocola, de cacao poeder en de kokossuiker toe.

Klop het totdat de chocola is gesmolten en de textuur glad is.

Zet het vuur uit zodra het begint te sudderen. Gebruik een staafmixer of een melkopschuimer om de chocolademelk te mixen totdat het schuimt.

Giet de warme chocolademelk in 2 mokken en besprenkel het met cacao poeder.

Voeg een kaneelstokje toe om mee te roeren.

## Warme pepermunt chocolademelk.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** FlyingFoodie.nl

### Ingrediënten

(50 g chocolade, puur)  
250 ml melk, chocolade-  
- pepermunt candy cane  
1/8 tl pepermunt  
extract  
- room, slag-,  
opgeklopte

### Bereiding.

Verwarm de chocolademelk met een klein beetje pepermunt extract in een steelpan. Let op, het is niet de bedoeling dat het gaat koken.

Hou je van een stevigere chocolade smaak, hak dan de pure chocolade in stukjes en smelt deze door de chocolademelk heen.

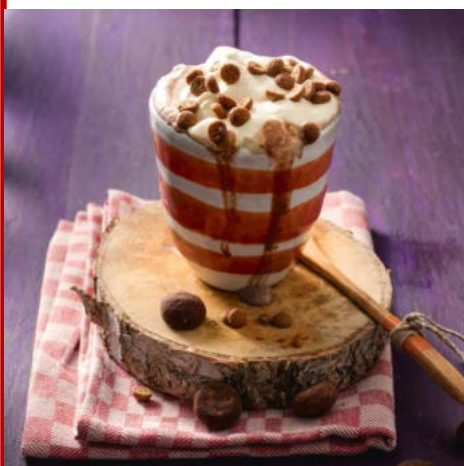
Giet de warme pepermunt chocolademelk in een flinke mok.

Top dit af met een royale hoeveelheid slagroom, steek er een pepermunt zuurstokje bij en geniet van deze heerlijke pepermunt chocolademelk.

96

**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

## Warme speculaaschoco.



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

---

### Ingrediënten

**200 g chocolade, puur**  
**800 ml melk, halfvolle**  
**2 tl specerijenmix**  
**speculaas**  
**2 el speculaas,**  
**fijngemalen**  
**2 el suiker**

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 520**  
**Eiwit: 11 g**  
**Koolhydraten: 45 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: 118 mg**  
**Vet: 32 g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Breng de melk met de specerijenmix tegen de kook aan.

Draai het vuur laag en voeg de pure chocolade in blokjes toe.

Laat de chocolade op laag vuur in de warme melk smelten.

Klop intussen de slagroom met de suiker stijf. Schenk de chocolademelk in 4 hittebestendige glazen of bekers.

Schep er een flinke toef slagroom op.

Bestrooi de slagroom met het speculaaskruim en een beetje extra specerijenmix.

## Winter booster smoothie met grapefruit.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Witte sangria.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta, Smulweb**

---

### Ingrediënten

1 ananas, verse  
4 appels (Jonagold,  
Granny Smith)  
1-2 brgls Bacardi  
2 bl lychees  
1 meloen, galia-  
2 fl wijn, witte,  
halfzoete

---

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

---

### Bereiding.

*Dit drankje doet het altijd goed op feestjes, oooo zoooo lekker op een warme zomerse avond.*

Doe de wijn en de rum in een schaal.  
Voeg de lychees met het sap hieraan toe.  
Lepel bolletjes uit de meloen en voeg ook die toe.  
Snijd de ananas en de appels in kleine stukjes en voeg ook dit toe aan de sangria.  
Laat dit zeker 8 uur voor gebruik staan.

### Tips:

- Serveer de sangria in glaasjes met een rietje en een klein vorkje erbij.
- Citroenschijfje erop geeft een extra frisse look en je kunt het sap erin uitknijpen.

## Zoetekauw.



**Menugang:** Drank,  
smoothie  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Marjolijn Verkaik

---

### Ingrediënten

2 bananen, rijpe  
150 g druiven  
1 peer, rijpe  
1 krp sla  
- water, naar behoefte

---

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

---

### Bereiding.

Blend de druiven met water en schenk het mengsel door een zeef zodat de pitjes eruit gaan.

Als je de pulp graag wilt bewaren dan zoek je de pitjes eruit en doe je de pulp weer terug in de blender.

Voeg er nu de bananen en de peer bij en blend. Voeg er als laatste de sla bij en blend nogmaals.

Voeg desgewenst nog meer water toe.

### Info:

#### *Wist je dat...*

Een banaan pas volledig rijp is als de buitenkant van de banaan bruin gespikkeld is. Dit is het moment om een banaan te gaan eten omdat de natuurlijke enzymen om een banaan te verteren nu maximaal aanwezig zijn en bijgevolg kost het je lichaam minder energie om de banaan te verteren.

## Zomerpassie-longdrink.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 flj crodino  
2½ dl Hero Fruitspring  
Sparkling Tropical Fruit  
- ijsblokjes  
- sap, citroen-, Sicilia  
½ dl sap, grapefruit-  
½ dl sap, passie-  
vruchten-  
2 pl sinaasappel  
1 el siroop, limonade-,  
grenadine  
  
2 glazen (2½ dl)

**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 crodino, het grapefruit- en passievruchtensap, het Sparkling Tropical Fruit en de grenadinesiroop in een hoog glas door elkaar. Voeg naar smaak een paar druppels citroensap toe en serveer het met ijsblokjes en een plakje sinaasappel op de rand van het glas.

## Zomerkoninkjeslikeur.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

---

### Ingrediënten

**700 g aardbeien**  
**300 g suiker\***  
**1 l wodka\*\***

**1 stopfles, glazen,  
schone**

*\* genoeg om de helft van  
de aardbeien te bedekken  
\*\* genoeg om de fles te  
vullen*

---

**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, verwijder de kroontjes en snijd ze in vieren.

Vul de fles tot de rand met de aardbeien.

Vul de fles vervolgens tot de helft met suiker en vul met wodka af tot de rand.

Schud de fles een paar keer flink, zodat de suiker gaat zakken.

Laat de likeur zes weken intrekken op een warme, zonnige plek, bijv. in de vensterbank.

Filter de vloeistof vervolgens door een schone (thee)doek en giet de likeur over in een mooie, donkere karaf.

Lekker als aperitief of bij ijs.

## Zomerse boerensmoothie met aardbeien.



**Menugang: Picknick-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4-6**

**Sterren: \*\*\*\***

**Bron: Jumbo 2016-7**

### Ingrediënten

**500 g aardbeien,  
schoongemaakt  
500 ml sinaasappelsap  
(of grapefruit-, mango-)  
350 ml yoghurt, boeren-  
, volle**

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 90**

**Eiwit: 3 g**

**Koolhydraten: 4 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: 28 mg**

**Vet: 2 g**

**w/v verzadigd: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.

Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.

Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.

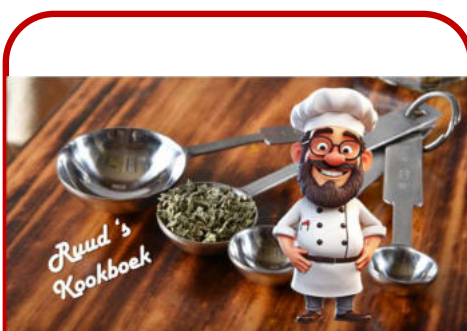
Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

### Tip:

Snijdt voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.

Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

Compressed by  PDF24