



Besrecepten / v2.4

Inhoudsopgave.

Aalbessen-bramenjam.....	3
Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.	4
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	5
Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.....	6
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	7
BBQ picanha met bessen-portjus.....	8
Bessensapsaus.	9
Blueberry crumble met kokosslagroom (airfryer).....	10
Bosbessen scones.....	12
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room.	13
Citroen ijs met blauwe bessen saus.....	14
Cranberrysaus I.....	15
Fruittrio sapsnack.....	16
Gesuikerde cranberries.....	17
Havermout met blauwe bessen.....	18
Kwark met bessen en druiven.....	19
Kwark met blauwe bessen en pangranola.....	20
Kruidige bosbessenchutney.....	21
Mini-oliebollen met cranberry.....	22
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.....	23
Roodfruit-smoothie met verse munt.....	24
Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.....	25
Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.....	26
Zwarte bessenjam.....	27
Gebruikte afkortingen.....	28

Aalbessen-bramenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 375 ml
Sterren: **
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

250 g aalbessen
125 g bramen
½ tl kaneel
125 g suiker, gelei-,
speciaal

1 schone pot met deksel
(ca. 375 ml)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ris met een vork de aalbessen van hun takjes.
Pureer in een keukenmachine of met een
staafmixer de bessen en bramen.
Doe de vruchtenpuree in een pan en roer de
geleisuiker en kaneel erdoor.
Breng het mengsel aan de kook en laat het 1
min. koken.
Vul een pot tot de rand met de jam.
Draai het deksel erop.
Keer de pot om en laat hem ca. 5 min. staan.
Draai de pot weer om en laat hem afkoelen.
Bewaar de jam ca. 4 weken in de koelkast.

Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gastronomen.net

Ingrediënten

500 g aardbeien
250 g bessen, rode
4 el cognac
2 eierdooiers
3 el honing
2½ dl room (40 %
vetgehalte)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in vieren.
Rits de rode bessen van de stelen.
Was de rode bessen.
Meng de rode bessen door de aardbeien.
Zet het fruit 10 min. koud weg.
Klop de eierdooiers los met de honing en de cognac.
Klop de room voor $\frac{3}{4}$ stijf.
Roer de room voorzichtig door het eiermengsel.
Doe het fruit in glazen.
Giet de room op het fruit.

Afghaanse bessen-yoghurtshake.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

50 g bessen, Afghaanse
1 el honing
1/8 l melk
0,6 dl water, rozen-
1/8 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.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.

Doe de bessen, de volle yoghurt en de melk in een blender.

Voeg er ook de honing en het rozenwater bij.

Mix het geheel tot een gladde drank.

Tips:

- Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.
- Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken.

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

1 hv barberries (zuur-
bessen), gedroogde
1 el chilivlokken, rode
1 kip, hele, vel
verwijderd
4 tn knoflook
1 el komijnzaadjes
1-2 tk koriander, verse,
voor garnering
1 el madras, kerrie-
5 el olie, zonnebloem-
2 kp rijst, gewassen en
geweekt
1 tl rijstkruidenmix
2 uien, in halve ringen
1 wortel, winter-, in
reepjes
1 el zout

Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui
goudbruin.
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de
kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en
rijstkruidenmix.
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip
regelmatig om).
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag
vuur sudderen gedurende 30 min.
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede
zijde sudderen.
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.
Verdeel de rijst bovenop de kip.
Bedek de pan met aluminiumfolie en een deksel en
laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min.
sudderen.
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het
met verse koriander.

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



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

Ingrediënten

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

- cakeblik (25 cm)

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

Bereiding.

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

Tip:

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

BBQ picanha met bessen-portjus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

450 g asperges, groene
250 g bessen, blauwe
150 ml fond, runder-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g picanha (staart-
stuk van het rund)
150 ml port (Ruby)
2 preien
60 g suiker, basterd-,
bruine
4 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Steek de BBQ aan.

Halveer de preien in de lengte.

Snijd 3 cm van de onderkant van de groene asperges.

Ris de blaadjes van de tijm.

Verhit een pan met de port, de runderfond, de blauwe bessen, de bruine basterdsuiker en de helft van de tijm op een middelhoog vuur.

Kook de jus 5 min. en breng die op smaak met versgemalen peper en zout.

Snijd de vetrand van de picanha om de 1 cm om en om schuin in tot op het vlees, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Verdeel de olijfolie over de picanha en leg die met de vetkant op de BBQ.

Gaar de picanha in 20 min. rosé.

Gril, wanneer de picanha nog 5 min. moet, de prei en de groene asperges op de BBQ.

Snijd de picanha in plakken van 1 cm en verdeel die samen met de asperges en de prei over de borden. Verdeel de bessen port-jus over het vlees.

Garneer het vlees met de rest van de tijm.

Bessensapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smaken van
vroeger 1900-1950

Ingrediënten

15 g aardappelzetmeel
½ tl citroenschil, fijn-
gehakt (geen wit erbij)
1 kaneelpijpje
2 dl sap, bessen-
50 g suiker
2 dl 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.

Breng de pijpkaneeel en de citroenschil met water zachtjes aan de kook.
Giet de bessensap erbij.
Haal de pijpkaneeel uit de pan.
Roer het aardappelzetmeel los met wat water tot een dun papje en giet dit bij het bessensap. Blijf roeren tot het weer kookt.
Neem het sap van het vuur en roer er de suiker door.
Serveer de saus warm zonder te verdunnen.
Serveer de saus koud (koude gerechten) verdund met 1 dl water.

Blueberry crumble met kokosslagroom (airfryer).



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

Ingrediënten

T.b.v. de blueberry crumble:

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

Bereiding.

Blueberry crumble.

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

Kokosslagroom.

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

Tip:

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

Ingrediënten (vervolg):**T.b.v. de kokosslag-
room:**

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

Bereidingstijd: 40 min.
Airfryertijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bosbessen scones.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 tl bakpoeder
150 g bessen, bos-
350 g bloem
- bloem, om te
bestuiven
100 g boter, room-
1 citroen
100 g melk, soja-
80 ml room, kook-
40 g suiker, kristal-
150 g suiker, poeder-
1 tl vanille-extract
1 snf zout

- uitsteekvorm 6 cm
- keukenmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rasp de gele schil van de citroen en pers het sap uit.

Mix de bloem, de bakpoeder, het zout, de kristalsuiker en de citroenrasp met behulp van de keukenmixer met deeghaak.

Voeg al mixend de roomboter, de sojamelk, de kookroom, de vanille extract en een ½ tl citroensap toe.

Mix het in 2 tot 3 min. tot een samenhangend deeg.

Bestuif het aanrecht met bloem en druk het deeg plat.

Verdeel de bosbessen over het deeg en kneed het kort door (tot alle bosbessen door het deeg zijn opgenomen).

Rol het deeg uit tot een dikte van 3 cm.

Steek rondjes uit het deeg met behulp van de uitsteekvorm.

Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak ze 25 min. in de oven.

Controleer of de scones gaar zijn met behulp van een satéprikker.

Laat de scones volledig afkoelen.

Maak intussen het glazuur.

Voeg steeds een theelepel citroensap toe aan de poedersuiker (tot het stroperig wordt).

Maak streepjes glazuur over de scones ter versiering.

Bereidingstijd: 175 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 246

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
½ el boter, room-, om in te vetten
2 eieren
50 g frambozen
1 Kerststol (1kg)
450 ml room
150 ml siroop, ahorn-
1 el suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereidingstijd: 555 min.

rill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.

Snijd de luxe stol in halve plakken.

Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout los in een ruime kom.

Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.

Giet het restant roommengsel over de plakken. Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.

Klop intussen 250 ml room lobbij met 50 ml ahornsiroop.

Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.

Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

Citroen ijs met blauwe bessen saus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met een Twist

Ingrediënten

1 citroen, sap van
600 g bessen, blauwe
4 eieren
750 ml room, slag-
375 g suiker, fijne
3 el suiker
1 zk suiker, vanille-
3 tl vanille-aroma

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.

Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Scheid de eieren.
Klop het eiwit zo stijf als kan, maar voeg halverwege 125 g suiker toe.
Klop de eidooiers met de vanille en evt. citroensap en geraspte citroenschil met de rest van de suiker zo stijf mogelijk.
Klop de slagroom stijf.
Voeg het eiwit beetje bij beetje bij het eigeel en klop het even goed door.
Voeg dan de slagroom toe (als je er chocola bij wilt doen kun je dat nu dook toevoegen).
Doe het geheel in bakken en zet het een nacht in de diepvries.

De blauwe bessen saus:

Laat de blauwe bessen in een pan met 300 cc water inkoken.
Voeg de 3 el. suiker en het zakje vanillesuiker toe.
Laat dit vervolgens tot saus-dikte inkoken.
Haal dit door een zeef zodat de pitjes er uit zijn.

Serveren:

Schep een bolletje ijs in een schaalje en schenk er de blauwe bessensaus overheen.

Cranberrysaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: BlondieKookt.nl,
Carta

Ingrediënten

200 g cranberries
100 g suiker
125 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.

Doe het water en de suiker in een pan.
Warm het op tot de suiker is opgelost.
Doe de cranberries erbij en zet het vuur laag.
Laat de cranberries pruttelen tot ze uit elkaar spatten (je zult ze uit elkaar horen ploppen).
De saus is klaar als het grootste deel van de vruchten kapot is en je een dikke, rozerode saus hebt.
De saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

Tip:

Deze saus is heerlijk bij een stukje vlees, maar kan ook voor andere dingen gebruikt worden bijv. in een schaaltje yoghurt of vanillevla.

Fruittrio sapsnack.



Menugang: Drank,
smoothy
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g bosbessen, verse
1 peer, hand-
(Conference)
½ l sap, appel-

- blender

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 34 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 handpeer in een blender of keuken-
machine.

Voeg het appelsap en de bosbessen toe en mix
1 min.

Schenk het sap in de glazen.

Gesuikerde cranberries.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Uit de keuken van
Levine, ZoetRecepten.nl

Ingrediënten

200 g cranberries, verse
150 g suiker, hele fijne
(evt. gewone
kristalsuiker in een
foodprocessor fijner
malen)
400 g suiker, kristal-
5 dl water

Bereiding.

Lekker om zo te snoepen of als versiering - en om op te eten natuurlijk - bij een toetje zijn deze gesuikerde cranberry's. Aan de buitenkant een krokant suikelaagje en binnenin een verse cranberry die knapt in je mond.

Doe de kristalsuiker en het water in een pannetje.
Breng het langzaam en al roerend aan de kook.
Haal de suikersiroop van het vuur en doe het in een kom.
Roer er, als de suikersiroop niet meer kookt, de cranberries door.
Zet ze afgedekt 8-24 uur in de koelkast.

Doe de fijne suiker in een lage schaal of diep bord.
Giet de cranberries af in een vergiet (vang evt. de suikersiroop op).
Rol de cranberry's in gedeelten door de suiker.
Leg de cranberry's (van elkaar af) op een vel bakpapier of aluminiumfolie en laat ze in ca. 60 min. droog worden.

Bewaar ze in een luchtdichte trommel of blik (ze blijven 1 week goed).

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Havermout met blauwe bessen.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VeganRevolutie.nl

Ingrediënten

100 g blauwe bessen
150 g havermout
1 tl kaneel
1 el lijnzaad, gebroken
150 ml melk
(plantaardige)
150 ml water

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

Bereiding.

Doe de havermout, water en (plantaardige) melk in een pan op laag vuur en warm het al roerend op totdat het zachtjes begint in te dikken en pap wordt.

Doe de havermoutpap in een kom en voeg de bessen, lijnzaad en kaneel toe.

Kwark met bessen en druiven.



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

Ingrediënten

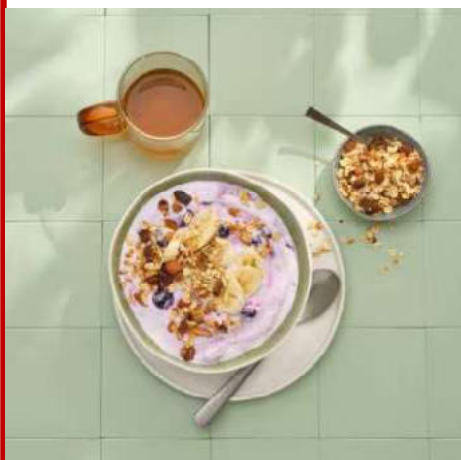
1 trs druiven
2 el jam, bessen-
250 g kwark
100 g room, slag-
1 el suiker

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.

Halveer en ontpit de druiven.
Klop de slagroom op met de suiker.
Roer de kwark, jam, slagroom (niet alle slagroom) en druiven door elkaar en verdeel het over 4 dessertschaaltjes.
Garneer de kwark met nog wat druiven en slagroom.

Kwark met blauwe bessen en pangranola.



Menugang: Ontbijt-gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

40 g amandelen,
ongebrande
2 bananen
200 g bessen, blauwe,
diepvries
40 g havermout,
volkoren, grof
½ tl kaneel, gemalen
800 g kwark, magere
1 el olie, olijf-, milde
1½ el pindakaas,
naturel, 100%
25 g rozijnen

Bereiding.

Meng de kwark met de blauwe bessen.
Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de havermout ca. 6 min. op een middelhoog vuur (roer regelmatig).

Hak ondertussen de amandelen grof en voeg die samen met de rozijnen en kaneel de laatste 2 min. toe aan de havermout (pangranola).

Roer de pindakaas erdoor en laat het op een bord in ca. 5 min. afkoelen tot kamertemperatuur.

Snijd ondertussen de bananen in schuine plakken van ca. een ½ cm dik.

Verdeel de kwark over 4 kommen.

Verdeel de banaan erover en bestrooi het met de pangranola.

Tips:

- Maak een dubbele hoeveelheid pangranola en bewaar de granola in een goed afgesloten pot.
- In plaats van zelfgemaakte pangranola kun je ook geroosterde muesli zaden of geroosterde muesli aardbei gebruiken.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 380

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 38 g

w/v suikers: 26 g

Natrium: 80 mg

Vet: 13 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: - g

Kruidige bosbessenchutney.



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

Ingrediënten

2 el azijn, frambozen-
300 g bosbessen
1 snf kaneel, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
1 snf piment, gemalen
1 sjalotje, fijngesneden
1 el suiker, riet-

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.

Fruit het sjalotje even aan in een pan met de zonnebloemolie.

Voeg de gewassen bosbessen toe, samen met de overige ingrediënten.

Roer goed door en breng aan de kook.

Stamp de bessen tot een moes.

Laat de chutney zo'n 10 min. pruttelen, zodat het geheel wat dikker wordt en een deel van het vocht verdampst.

Giet de chutney in hete, brandschone jampotjes en draai de deksels erop.

Tips:

Deze chutney hoeft niet te 'rijpen' en kan dus direct gebruikt worden.

Beleg knapperige bolletjes of pistoletjes met wat frisse blaadjes sla, jonge Hollandse geitenkaas en een schep van deze heerlijke, kruidige bosbessenchutney.



Mini-oliebollen met cranberry.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Stuks: ca. 50
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
125 g cranberry's,
gedroogde
1 ei, middelgroot
14 g gist, gedroogde
500 ml melk, karne-
50 g noten, pistache-,
ongezouten
1 l olie, arachide-
2 el suiker, kristal-
300 ml water, kokend
1 tl zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: 27 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het fruit in een kom.
Schenk er het kokende water over en laat 15 min. staan.
Giet af.
Verwarm ondertussen voorzichtig de karnemelk in een steelpan op laag vuur tot lauwwarm.
Doe de gist en suiker in een kom.
Roer de karnemelk erdoor.
Zeef de bloem boven een kom.
Klop het ei los in een diep bord.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Schenk hier het gistmengsel en het ei in.
Voeg het zout toe.
Roer met een houten lepel tot een samenhangend beslag is ontstaan..
Snijd het fruit grof en hak de pistachenoten grof.
Meng dit door het beslag.
Dek af met een warme, lichtvochtige doek en laat 1 uur rijzen op een warme plek.
Verhit de olie in een ruime pan tot 180°C of zet de frituurpan aan.
Dooop 2 eetlepels in de olie en schep bolletjes ter grootte van een flinke walnoot van het beslag.
Bak er max. 6 per keer in 3 min. goudbruin en gaar.
Keer regelmatig en laat uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met poedersuiker.

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels, zoetzure
- azijn
1 kool, rode
12 kruidnagels
4 laurierblaadjes
4 el margarine, vloeibare
200 ml melk, halfvolle
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
300 g varkensreepjes
40 g veenbessen,
gedroogde, zonder
suiker

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.
Kook de kool in 20-25 min. gaar.
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

Roodfruit-smoothie met verse munt.



Bereiding.

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

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.

Serveer de smoothie in grote glazen.

24

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

Ingrediënten

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

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

Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

80 g chocolade, puur, fijngehakt
- citroenmelisse, verse, voor de garnering
1 pk flammkuchenbodem (Tante Fanny - 340 g)
120 g mascarpone
30 g suiker, vanille-
200 g vruchten, bos-, gemengde (bijv. frambozen, bosbessen, bramen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 270°C boven- en onderwarmte.
Verwerk de flammkuchenbodems volgens de gebruiksaanwijzing rechtstreeks vanuit de koelkast.
Leg 2 bodems naast elkaar zonder bakpapier op een bakplaat.
Meng de mascarpone met de vanillesuiker en 40 g van de chocolade.
Verdeel dit mengsel over de 4 bodems, houdt hierbij rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Top de flammkuchen met de bosvruchten.
Bak de flammkuchen in het midden van de oven in 7-9 min. goudbruin af.
Bestrooi na het bakken de flammkuchen met de overgebleven chocolade en garneer ze met de citroenmelisse.

Tip:

In plaats van verse bosvruchten kun je ook ontdooide bevroren bosvruchten naar keuze gebruiken.

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

Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

26

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

Zwarte bessenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 3 l
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
OkokoRecepten.nl,
Kookboek Jam van
Ghillie James

Ingrediënten

1,8 kg bessen, zwarte
(van het takje en
gewassen, maar met het
kleine kroontje intact)
1,8 kg 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 zwarte bessen in een grote pan met 600 ml water en breng het water aan de kook. Zet het vuur lager en laat de bessen 25 min. zachtjes doorkoken tot ze zacht zijn. Voeg de suiker toe en roer het goed door elkaar tot deze is opgelost. Zet het vuur hoger en laat het fruit 5-8 min. doorkoken voor je de geleertest doet. Als de jam gezeleerd is, haal je hem van het vuur en laat je hem 30 min. afkoelen. Roer de jam af en toe door en giet hem in warme, gesteriliseerde potten. Sluit ze goed af.

Tip:

De jam is minstens 1 jaar houdbaar.

Geleertest.

Laat een paar druppels jam op een koud schoteltje vallen. Als de jam meteen stolt en dikker wordt, is hij klaar.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

