

Nagerechten	3
300. Fruitsalade (2 personen)	3
301. Roodgroen (2 personen)	3
302. Aardbeiencoupe (2 personen)	3
303. Gevulde meloen (2 personen)	3
304. Geglaceerde meloen (6 personen)	4
305. Gekruide bowl (3 personen)	4
306. Fruityoghurt (2 personen)	4
307. Bulgaarse appel (2 personen)	5
308. Gepocheerde peertjes met chocoladesaus (2 personen)	5
309. Ananas met chocoladesaus (6 personen)	5
310. Gevulde peer (2 personen)	6
311. Sinaasappelschuim (2 personen)	6
312. Rodevruchtenpudding (RODGROD) (2 personen)	6
313. Citroenvla (2 personen)	7
314. Vanillevla (2 personen)	7
315. Chocoladevla (2 personen)	7
318. Griesmeelvla (2 personen)	8
318. Havermoutpudding (2 personen)	8
319. Karnemelkpudding (2 personen)	8
320. Gepocheerde appel met vanillevla (2 personen)	8
321. Koelwarme appel (2 personen)	9
322. Gegratineerde appelschijfjes (4 personen)	9
323. Vlaamse vla (2 personen)	9
324. Oranje-wit (2 personen)	9
325. Warme appelverrassing (2 personen)	10
326. Plattekaaspudding met fruit (4 personen)	10
327. Fruitkaas (2 personen)	10
328. Aardbeienmousse (2 personen)	11
329. Coupe mystiek (2 personen)	11
330. Plattekaascrème met fruit (4 personen)	11
331. Rijstpudding met abrikoos (4 personen)	12
332. Romige rijst met kersen (4 personen)	12
333. Mokka-bavarois (2 personen)	12
334. Musli-yoghurt met peer (2 personen)	13
335. Kersenmilkshake (2 personen)	13
336. Perenmilkshake (2 personen)	13
337. Perzikensorbet (2 personen)	13
338. Sinaasappelsorbet (2 personen)	14
339. Meloensorbet (10 personen)	14
240. Vanille-ijs (4 porties)	14
341. Chocolade-ijs of mokka-ijs	15
342. Aardbeienijs (4 porties)	15
343. Fruityoghurtijs (4 porties)	15
Gebak en koekjes	16
344. Flensjes (8 stuks)	16
345. Flensjes met appelvulling (8 stuks)	16
346. Sinaasappelflensjes (4 porties)	16
347. Warme wafels (8 stuks)	16
348. Kleine appelgebakjes (4 stuks)	17
349. Droge wafeltjes (15 stuks)	17
350. Soesjes (8 stuks)	17
351. Chocoladesoesjes (8 stuks)	18

352. Gistdeeg (12 porties)	18
353. Aardbeientaart (met gistdeeg) (12 porties)	18
354. Abrikozentaart (met gistdeeg) (12 porties)	19
355. Normandische appeltaart	19
356. Gevulde plattekaastaart (met gistdeeg) (12 porties)	20
357. Plattekaastaart (8 personen)	20
358. Appelmoestaart (8 porties)	20
359. Rijstpuddingtaart (8 porties)	21
360. Rijsttaart (8 porties)	21
361. Stergebak (12 personen) (speciaal kerstgebak)	21
362. Chocoladekoekjes (45 stuks)	22
363. Broodpuddingschotelkje met vruchten (4 porties)	22
Gebak en koekjes met laag suikergehalte	23
364. Biscuitgebak (8 porties)	23
365. Appelcake (12 porties)	23
366. Gewone cake (12 porties)	23
367. Kleine (volkoren)cakes (10 stuks)	24
368. Muslikoekjes (20 stuks)	24
Tweede broodmaaltijd	25
Hartig broodbeleg anders	25
369. Champignonbeleg (2 porties)	25
370. Champignons op z'n Grieks (2 personen)	25
371. Pompoensoufflé (10 porties)	25
372. Linzensmeersel (4 porties)	26
373. Tofoesalade (2 porties)	26
374. Kruidenkaas met komkommer (2 porties)	26
375. Groene plattekaas (2 porties)	26
376. Kaascroque (2 porties)	27
377. Eenvoudige pizzaboterham (2 personen)	27
378. Croque pizza (2 porties)	27
Zoet broodbeleg	28
379. Appelplattekaas (2 porties)	28
380. Appel-bananenmoes (2 porties)	28
381. Noten-appelplattekaas (2 porties)	28
382. Confituur zonder suiker met pectine	28
383. Chocopasta met lager suikergehalte	29
Alcoholvrije dranken	30
384. Komkommerdrank (2 personen)	30
385. Frambozengranita (2 personen)	30
386. Punch van citrusvruchten (3 personen)	30
387. Citroenkwas (2 personen)	31
388. Frisse vruchtenthee (2 longdrinkglazen)	31
389. Pikant tomatensap (2 personen)	31
390. Vruchtenkarnemelk (2 personen)	31

300. Fruitsalade (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 125 g aardbeien
- ◆ 65 g kersen
- ◆ 125 g frambozen
- ◆ 125 g aalbessen
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Ontpit de kersen.

Snijd alle schoongemaakte vruchten in stukjes. Vermeng alles voorzichtig.

Breng eventueel op smaak met de zoetstof. Serveer zeer koel.

Tip: Naargelang het seizoen kunnen andere vruchten gebruikt worden, bijvoorbeeld in de winter een slaatje van 225 g vruchten (voor twee personen), bestaande uit 200 g appel, peer en sinaasappel en 25 g banaan.

301. Roodgroen (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 250 g aardbeien
- ◆ 125 g kiwi

Snijd de gewassen vruchten in plakjes.

Leg afwisselend een laag aardbeien en een laag kiwischijfjes in een gekoeld wijnglas.

Tip: Versier eventueel op het laatst met een toefje slagroom uit een spuitbus.

302. Aardbeiencoupe (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 200 g aardbeien
- ◆ 1 sinaasappel (± 125 g)
- ◆ 2 eetlepels citroensap
- ◆ 1 eetlepel water
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Snijd de schoongemaakte aardbeien overlans in tweeën.

Schil en ontvlies de sinaasappel, snijd het sinaasappelvruchtvlees in kleine blokjes en vang het sap op.

Vermeng de stukjes sinaasappel met de aardbeien.

Meng het citroensap met het sinaasappelsap en het water en giet dit over het vruchtenmengsel.

Laat een paar uur in de koelkast trekken.

Bestrooi eventueel met de strooizoetstof.

Dien koel op.

303 Gevulde meloen (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1 kleine cavaillon (200 g vruchtvlees)
- ◆ 125 g rode bessen of aardbeien of frambozen

Snijd de meloen middendoor en verwijder de pitten.

Hol de helften uit met een lepeltje en snijd het vruchtvlees in blokjes. Was het fruit en verwijder alle takjes of kroontjes. Meng het fruit met de meloenblokjes.

Vul de meloen op met het mengsel.

Dien koel op.

304. Geglaceerde meloen (6 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1 Spaanse meloen van ± 1½ kg (bij aankoop)
- ◆ 250 g verse vruchten, zoals rode bessen, frambozen, aardbeien, braambessen of bosbessen

Snijd de uiteinden van de schoongemaakte meloen vlak, halveer hem in de breedte, verwijder de zaden en vang het vrijkomend vocht door een zeef op.

Maak met een aardappelboor balletjes van het vruchtvlees, krab het overblijvende vlees uit de schil en wrijf dit door de zeef bij het sap.

Versier de rand door het uitsnijden van hoeken of bogen, maak de schil nat, verdeel het sap en moes over de twee helften en zet ze in het diepvriesvak, zet de meloenballetjes in de koelkast.

Meng een 10-tal minuten vóór het opdienen het rood of donker gekleurde klein fruit onder de meloenballetjes.

Vul onmiddellijk de uitgeholde berijmde meloenhelften en plaats alles nog eventjes in het diepvriesvak alvorens op te dienen.

305. Gekruide bowl (3 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ Sap van 1 sinaasappel
- ◆ sap van ½ pompelmoes
- ◆ 125 g fruitcocktail op sap (uit blik)
- ◆ 3 dl mineraalwater
- ◆ een snuifje nootmuskaat
- ◆ kruidnagel
- ◆ eventueel strooizoetstof
- ◆ een mespunt citroenrasp
- ◆ 3 schijfjes sinaasappel of citroen

Meng alle ingrediënten (met uitzondering van het cocktailfruit).

Laat het mengsel afkoelen en zeef het.

Voeg er het cocktailfruit aan toe.

Serveer in een groot glas (een bowlglas) en garneer met de schijfjes sinaasappel of citroen.

Tip: Dit recept kan als aperitief gebruikt worden in plaats van een nagerecht met dezelfde kcal en Kh-waarde.

Weetje: Een bowl is een grote, diepe ronde kom of schaal, waarin sommige dranken gereedgemaakt en gepresenteerd worden.

306. Fruityoghurt (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 125 g seizoenfruit (peer, sinaasappel, mandarijn, kiwi, abrikoos, perzik of ananas)
- ◆ 3 dl magere yoghurt
- ◆ strooizoetstof naar smaak

Snijd het fruit in kleine stukjes en vermeng het met de yoghurt.

Voeg eventueel zoetstof naar smaak toe.

Indien gewenst kan het mengsel gemixt worden.

Dien koel op.

307. Bulgaarse appel (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 2 kleine eetappels (± 200 g)
- ◆ 1 dl magere yoghurt
- ◆ een beetje citroensap
- ◆ 1 lepel bakbestendige zoetstof

Schil de appels en boor het klokhuis eruit.

Pocheer ze zonder deksel in water met wat citroensap en een halve afgestreken koffielepel bakbestendige zoetstof gedurende ± 15 minuten (laat de appels evenwel niet te gaar worden).

Laat de appels uitlekken en afkoelen.

Roer de yoghurt glad (breng indien gewenst op smaak met zoetstof) en giet hem gelijkmatig over de appels.

Tip: De appels kunnen vervangen worden door verse (gepelde en ontpitte) abrikozen of perziken.

308. Gepocheerde peertjes met chocoladesaus (2 personen)

1 portie = 225 kcal / 945 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 2 peren of 4 kleine stoofpeertjes
 - ◆ sap van 1 citroen
 - ◆ 4 muntblaadjes
 - ◆ 1½ koffielepel energievrije bakbestendige zoetstof
 - ◆ 1 eetlepel energievrij strooizoet
- Chocoladesaus:**
- ◆ 1 dl sojaroomalternatief
 - ◆ 2 koffielepels cacao poeder
 - ◆ 1 koffielepel instant maïszetmeel

Schil de peren, laat de steeltjes eraan.

Snijd de grote peren in tweeën, druppel er citroensap over en maak ze gaar (in de microgolfoven: 4 minuten op 750 W of indien u stoofperen gebruikt: kook ze in hun geheel gaar in ongeveer een half uur in water met enkele citroenschijfjes en 1½ koffielepel bakbestendige zoetstof).

Breng voor de saus het sojaroomalternatief samen met het maïszetmeel en de cacao al roerend tot aan het kookpunt zonder het te koken. Voeg van het vuur de strooizoetstof toe naar smaak.

Verdeel de saus over twee bordjes en schik er de peren op. Versier het steeltje met een muntblaadje en werk af met een krans van amandelschilfers.

309. Ananas met chocoladesaus (6 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1 goed rijpe verse ananas van ongeveer 1 kg (= 500 g netto)
 - ◆ 1 koffielepel kirsch of enkele druppels essence
 - ◆ oranjebloesemwater (naar keus)
 - ◆ 6 muntblaadjes
- Chocoladesaus:**
- ◆ 1 koffielepel cacao poeder
 - ◆ 1 dl halfvolle melk
 - ◆ 1 eetlepel instant maïszetmeel
 - ◆ eventueel strooizoetstof

Snijd de gewassen vrucht in de lengte middendoor.

Snijd de harde kern weg en verdeel het vruchtvlees in zes plakken. Maak de plakken los van de schil met een scherp mes en haal ze eruit.

Schik de sneden opnieuw in de schil maar met de geschilde kant naar boven. Besprenkel met enkele druppels oranjebloesemwater en wat kirsch.

Bereid de chocoladesaus: los de cacaopoeder op in de melk en breng het mengsel aan de kook. Strooi er het instant maïszetmeel in. Breng op smaak met de zoetstof. Giet de afgekoelde saus over de ananas en versier met muntblaadjes.

Tip: In de handel is oranjebloesemwater meestal verkrijgbaar onder de naam 'eau de fleur d'orangers'

310. Gevulde peer (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ 2 l goed rijpe middelgrote peren (300 g)
- ♦ 75 g magere platte kaas
- ♦ energievrije strooizoetstof naar smaak
- ♦ 2 halve okkernoten

Halveer de geschildte peren en verwijder het klokhuis.

Neem twee helften om op te vullen en hol ze lichtjes verder uit.

Voeg de andere in stukjes gesneden helften bij de platte kaas, samen met de rest van de uitgeholde peren.

Mix dit mengsel tot een luchtige crème en breng zo nodig op smaak met de zoetstof.

Vul de halve peren met dit vruchtenschuim, versier met okkernoten en dien koel op.

311. Sinaasappelschuim (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ sinaasappelen (± 250 g)
- ♦ sap van 1 citroen
- ♦ 2 eetlepels strooizoetstof naar smaak
- ♦ 2 blaadjes gelatine
- ♦ 1 dl water
- ♦ 2 eiwitten

Schil één sinaasappel zorgvuldig met een goed snijdend mesje, draag er zorg voor dat al het wit van de pel verwijderd is. Wip er vervolgens de partjes uit langs de vliezen.

Pers de tweede sinaasappel goed uit.

Week de gelatine in koud water.

Meng het water aan de kook. Neem van het vuur af en los er onmiddellijk de uitgeknepen gelatine in op.

Voeg het citroensap, de sinaasappelstukjes, het sinaasappelsap en 1 eetlepel strooizoetstof toe aan dit water.

Laat afkoelen tot een lichtjes geleachtige massa.

Klop het eiwit stijf met een eetlepel strooizoetstof en schep het voorzichtig onder de geleï.

Laat het sinaasappelschuim verder opstijven in de koelkast gedurende 3 tot 4 uur.

Tip: Op dezelfde manier kan citroenschuim verkregen worden: in plaats van de sinaasappelen wordt het sap van vier citroenen aangelengd met water tot 4 dl. Hetzelfde geldt voor aardbeien-, perziken- of frambozenschuim: 250 g vruchten worden fijngemaakt en samen met het sap van een citroen aangelengd tot 4 dl.

312. Rodevruchtenpudding (RODGROD) (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ 180 g aardbeien
- ♦ 180 g frambozen
- ♦ 1 dl water
- ♦ 1 stukje citroenschil
- ♦ 1½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak
- ♦ 2 eetlepels instant maïszetmeel
- ♦ 60 g magere platte kaas

Snijd de schoongemaakte aardbeien in stukjes.

Pocheer alle vruchten in het water, samen met de citroenschil. Bind met het aangemaakte maïszetmeel.

Haal de citroenschil eruit en breng op smaak met de zoetstof. Laat de via afkoelen en verdeel over twee schaaltes.

Breng de plattekaas op smaak met nog wat zoetstof en verdeel dit net voor het opdienen over de puddinkjes.

Weetje: Dit zoete gerecht komt oorspronkelijk uit de Deense keuken.

313. Citroenvla (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ 2½ dl water
- ♦ 2 eetlepels griesmeel
- ♦ het sap van 1 citroen
- ♦ de schil van ¼ citroen
- ♦ 1½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Breng het water aan de kook met de citroenschil en laat 10 minuten trekken. Strooi al roerend het griesmeel in het kokende water en laat 5 minuten koken. Giet het citroensap bij de via en haal er de citroenschil uit. Zoet naar smaak met de energievrije zoetstof.

Garneer met verse aardbeien of frambozen en schenk de citroenvla in een schaal.

Zie vanillevla (zie recept 1 koffielepel oploskoffie)

314. Vanillevla (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ 3 dl magere of halfvolle melk
- ♦ 2 eetlepels vanillepuddingpoeder
- ♦ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof naar smaak

Maak de puddingpoeder aan met wat koude melk.

Breng de rest van de melk aan de kook.

Voeg onder voortdurend roeren het aangemaakte bindmiddel toe en laat goed doorkoken. Voeg van het vuur af de zoetstof toe.

Giet de via in twee schaaltes en laat afkoelen.

315. Chocoladevla (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ Zie vanillevla (zie recept nr. 314) i.p.v. vanillepoeder: 2 eetlepels chocoladepuddingpoeder of 2 eetlepels marszetmeel en 2 koffielepels cacaopoeder (samen gezeefd)

Werkwijze zie vanillevla, recept nr. 314.

316. Mokka vla (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ♦ zie vanillevla (zie recept nr. 314)
- ♦ 1 koffielepel oploskoffie
- Versiering (naar keus):**
 - ♦ 1 eetlepel gehakte nootjes

Bereid de vanillevla (zie recept nr. 314).

Voeg van het vuur de oploskoffie bij de warme vla.

Voor de versiering: strooi de gehakte nootjes erover.

318. Griesmeelvla (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 3 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 2 eetlepels griesmeel (van rijst of tarwe)
- ◆ 1½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Breng de melk aan de kook.

Strooi het griesmeel erin en laat ± 7 minuten doorkoken onder voortdurend roeren. Voeg zoetstof toe naar smaak.

Giet over in schaaltes en laat afkoelen.

Tip: Hetzelfde recept kan evengoed uitgevoerd worden met rijstebloem.

318. Havermoutpudding (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 3 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 1 eetlepel vanillepuddingpoeder
- ◆ 20 g havermout
- ◆ 1½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Meng het puddingpoeder aan met wat melk.

Kook de havermout in de melk gaar.

Bind met het vanillepuddingpoeder.

Breng op smaak met de zoetstof.

Verdeel de pudding over twee schaaltes.

Dien koud op.

319. Karnemelkpudding (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 3 dl karnemelk
- ◆ 2½ blaadjes gelatine
- ◆ sap van een halve citroen
- ◆ ½ koffielepel geraspte citroenschil
- ◆ 1½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Week de gelatine in ruim water, knijp uit en los op in enkele lepels heet water. Voeg het citroensap bij.

Schenk de koude karnemelk bij het gelatinemengsel en roer de geraspte citroenschil erbij. Breng op smaak met de zoetstof.

Laat stijf worden op een koele plaats (bijvoorbeeld 1 tot 2 uur in de koelkast). Versier eventueel met bosbessen of andere stukjes fruit.

320. Gepocheerde appel met vanillevla (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 1/2 Kh-waarde

- ◆ 2 middelgrote appels bijvoorbeeld Golden of Cox
- ◆ 1 eetlepel bakbestendige zoetstof naar keus
- ◆ 1 /2 dl vanillevla van magere of halfvolle melk (zie recept nr. 314)

Schil de appels en boor het klokhuis eruit.

Pocheer ze gaar in water met de bakbestendige zoetstof, in ± 20 minuten.

Schik ze elk op een afzonderlijk schaalpje.

Bereid intussen de vanillevla.

Overgiet de appels met de warme via en dien ze warm of koud op.

321. Koelwarme appel (2 personen)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = 1½ Kh-waarde

- ◆ 1½ dl vanillevla (zie recept nr. 314)
- ◆ 2 appels (van elk ± 125g)
- ◆ 1 eetlepel gehakte hazelnoten
- ◆ kaneel
- ◆ citroensap
- ◆

Laat de vanillevla goed koud worden. Roer daarbij af en toe om velvorming te voorkomen.

Schil de appels, boor het klokhuis eruit en besprenkel ze met citroensap.

Leg de appels in een ovenschotel en vul ze met de hazelnoten.

Zet de appels ruim 15 minuten in een warme oven.

Giet dan de koude via over de hete appels, garneer ze met wat kaneel en dien onmiddellijk op.

322. Gegratineerde appelschijfjes (4 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 2 appels (250 g nettogewicht)
- ◆ 1 koffielepel vetstof
- ◆ ½ koffielepel kaneelpoeder
- ◆ 3 dl vanillevla (zie recept nr. 314)
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Snijd de geschilde appel in vieren, haal het klokhuis eruit snijd vervolgens in schijfjes van ongeveer ½ of ¾ cm.

Kleur ze lichtjes aan beide kanten in de vetstof, in een antikleefpan.

Schik de partjes in een vuurvaste schotel of vier kleine vuurvaste schaalpjes en strooi er wat zoetstof en kaneel over.

Bedek de appelschijfjes met de vanillevla.

Laat lichtjes kleuren onder de grill.

Strooi er nog wat zoetstof over.

Dien onmiddellijk op.

323. Vlaamse vla (2 personen)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = 1½ Kh-waarde

- ◆ 3 dl vanillevla (zie recept nr. 314)
- ◆ 125 g zeer rijpe, ontpitte pruimen
- ◆ kaneel
- ◆ ½ koffielepel vetstof

Snijd de pruimen in partjes.

Smeer een ovenschotelje in met de vetstof.

Leg de pruimen erin, overdek met de vla en strooi er een beetje kaneel over. Zet de pruimenvla gedurende 15 minuten in een hete oven (± 180° C). Dien warm op.

Tip: Indien de pruimen niet zeer rijp zijn, is het aan te raden ze eerst te stoven of gaar te maken in de microgolfoven en er eventueel nog wat zoetstof aan toe te voegen. In plaats van verse pruimen kunnen ook pruimen op sap uit blik of bokaal genomen worden.

324. Oranje-wit (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1½ Kh-waarde

Pocheer eventueel de verse abrikozen in een beetje water en laat afkoelen. Breng de melk aan de kook.

Strooi het griesmeel regengewijs in de kokende melk en laat onder voortdurend roeren gedurende ± 5 minuten goed doorkoken.

Voeg zoetstof toe van het vuur af.

Giet over in twee met water omgespoelde kommetjes en laat afkoelen. Mix de abrikozen en voeg zoetstof toe naar smaak.

Stort de puddingen en giet er de abrikozenmoes over.

325. Warme appelverrassing (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1½ Kh-waarde

1 appel (± 125 g)

25 g aalbessen of andere rode vruchten

2½ dl vanillevla (zie recept nr. 314)

Schil de appel, verwijder het klokhuis en halveer hem horizontaal.

Vul de halve appels met aalbessen.

Leg ze in een ovenschoteltje en zet ze gedurende 10 minuten in een hete oven.

Bereid ondertussen de vanillevla met de melk, het puddingpoeder en de zoetstof zoals in recept nr. 314.

Giet de warme vanillevla over de appel en serveer warm (versier met wat overgehouden vers fruit).

Tip: Neem voor ovenbereidingen steeds een stevige soort appel.

326. Plattekaaspudding met fruit (4 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 3 dl vanillevla (zie recept nr. 314)
- ◆ 125 g magere plattekaas
- ◆ 125 g ingeblikt fruit op sap (uitgelekt gewicht)
- ◆ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Bereid de vanillevla en laat hem half koud worden.

Breng de plattekaas op smaak met de zoetstof.

Roer de kaas goed onder de vla.

Snijd het fruit in stukjes en meng het onder de vla.

Verdeel over vier porties en dien goed koel op.

327. Fruitkaas (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 150 g magere plattekaas
- ◆ 1 portie fruit van ongeveer 125 g
- ◆ 1 eiwit
- ◆ 1 eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Snijd het schoongemaakte fruit in kleine stukjes en vermeng ze met de plattekaas maar houd enkele stukjes over voor de versiering. Voeg zoetstof toe naar smaak.

Klop het eiwit stijf en meng het voorzichtig onder het mengsel van plattekaas en fruit.

Verdeel het mengsel over twee porties en versier met het fruit.

Dien goed gekoeld op.

Tip: Als fruit kan genomen worden: ananas, kersen, kiwi, mandarijntjes, meloen, pruimen, sinaasappel of banaan.

Deze bereiding is ook zeer geschikt als broodbeleg.

Mix bijvoorbeeld eens alle ingrediënten tot een schuimige drank en dien koel op in hoge glazen.

328. Aardbeienmousse (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 200 g aardbeien
- ◆ 1 ½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak
- ◆ 1 koffielepel citroensap
- ◆ 125 g magere plattekaas
- ◆ 1 eiwit

Houd twee aardbeien apart voor de versiering en piet de rest tot moes.

Voeg het citroensap toe en wat zoetstof en meng goed.

Meng de aardbeienmoes onder de plattekaas.

Klop het eiwit stijf en schep dit onder de vruchtenmousse.

Strooi er eventueel nog wat zoetstof over naar smaak.

Verdeel de mousse over twee porties en versier met de overgehouden en gehalveerde aardbeien.

Dien goed gekoeld op.

Tip: De aardbeien kunnen door frambozen, aalbessen of braambessen vervangen worden.

329. Coupe mystiek (2 personen)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 6 halve of 3 hele walnoten
- ◆ 1 ½ banaan (± 50 g)
- ◆ ½ sinaasappel in partjes (± 65 g)
- ◆ 100 g magere plattekaas
- ◆ 1 dl karnemelk
- ◆ 1 ½ eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Hak de noten fijn, maar houd twee stukken over voor de garnering.

PLet de banaan en snijd de sinaasappelpartjes in stukjes.

Meng de kaas met de karnemelk en voeg het fruit en de gehakte noten eraan toe.

Voeg zoetstof toe naar smaak.

Schep het mengsel in twee coupes en versier met de walnoten.

Tip: Besprenkel de banaan vooraf met een beetje citroensap om bruinkLeuring te voorkomen, indien het gerecht niet meteen opgediend wordt.

330. Plattekaascrème met fruit (4 personen)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 1 eetlepel magere of halfvolle melk
- ◆ 250 g magere plattekaas
- ◆ 200 g vers fruit (van het seizoen, bijvoorbeeld aardbeien, pruimen) of uit blik op eigen sap (b.v abrikozen)
- ◆ 3 blaadjes gelatine
- ◆ 2 eieren
- ◆ 1 ½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Week de gelatine in ruim koud water.

Breng de melk aan de kook en zet af.

Knijp de gelatine goed uit en roer ze onder de hete melk zodat ze oplost.

Breng de plattekaas in een kom, voeg er de eierdooiers bij en roer er de gelatineoplossing door.

Breng op smaak met wat zoetstof.

Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig onder het kaasmengsel.

Snijd het fruit in kleine stukjes.

Verdeel het fruit over vier kommetjes en schep er het kaasmengsel over. at opstijven in de koelkast.

331. Rijstpudding met abrikoos (4 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 4 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 4 muntblaadjes
- ◆ ½ vanillestokje
- ◆ 40 g dessertrijst
- ◆ 125 g abrikozen op water
- ◆ 1½ eetlepel strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Kook de melk samen met het vanillestokje.

Voeg er de gewassen rijst aan toe en laat de rijst zachtjes gaarkoken.

Verwijder de vanillestok en breng op smaak met de zoetstof.

Verdeel de rijst over vier kleine puddingvormpjes en laat afkoelen.

Stort de rijstpudding op bordjes en giet er de fruitmoes op of rond.

Versier met een muntblaadje.

332. Romige rijst met kersen (4 personen)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1 ½ Kh-waarde

- ◆ 400 ml magere of halfvolle melk
- ◆ 40 g dessertrijst
- ◆ kersen op eigen sap (1 bokaal = 185 g uitgelekt)
- ◆ 1 dl opklopbare 'light'-room
- ◆ 2 blaadjes gelatine
- ◆ 2 eetlepels energievrije strooizoetstof
- ◆ eventueel enkele druppels maraskijnextract

Breng de melk aan de kook, strooi er de rijst in en laat de rijst gaar worden op een klein vuurtje (35 à 40 minuten).

Laat de gelatine enkele minuten weken in koud water.

Knijp de gelatineblaadjes uit en los ze op in de hete rijstpap.

Breng de rijstpap op smaak met de zoetstof en indien gewenst met maraskijnextract.

Laat de rijstpap koud worden maar niet opstijven.

Klop de room op en spatel die door het koude rijstmengsel.

Laat de kersen goed uitlekken en meng ze voorzichtig onder de rijst.

Verdeel over vier schaaltes en laat verder opstijven in de koelkast.

Dien op eventueel versierd met wat achtergehouden kersen.

333. Mokka-bavarois (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 2 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 1 koffielepel oploskoffie
- ◆ 2 blaadjes gelatine
- ◆ enkele amandelschilfers
- ◆ 100 g zachte magere plattekaas, luchtig geklopt
- ◆ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Week de gelatine in koud water.

Kook de melk en los er de oploskoffie in op.
Voeg van het vuur af de uitgeknepen gelatine toe.
Breng op smaak met de zoetstof.
Laat dit mengsel afkoelen tot het geleïchtig wordt en spatel er dan de magere plattekaas luchtig onder.
Laat verder koud worden en versier met amandelschilfertjes.

334. Musli-yoghurt met peer (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1½ eetlepel havermout
- ◆ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak
- ◆ 1½ dl magere yoghurt
- ◆ citroensap
- ◆ 1 peer (125 g)

Week de havermout in 3 eetlepels water waarin de zoetstof werd opgelost.
Voeg de yoghurt toe.
Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Besprenkel met het citroensap en meng het onmiddellijk onder de yoghurt.
Schep in glazen schaaltes en dien koel op.

Weetje: Musli (oorspronkelijk een recept van de Zwitserse arts Bircher Benner) wordt bereid op basis van havermout en verse en/of gedroogde vruchten en melk.

335. Kersenmilkshake (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 125 g kersen
- ◆ 2 dl magere yoghurt
- ◆ 1 dl magere of halfvolle melk
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Ontpit de gewassen kersen en snijd ze in vieren.
Vermeng ze met de yoghurt en de melk.
Mix dit tot een homogeen mengsel.
Voeg zo nodig zoetstof toe.
Giet over in twee hoge glazen en dien koel op.

Tip: In plaats van kersen kunnen ook 250 g aardbeien of 55 g banaan of 125 g abrikozen genomen worden.

336. Perenmilkshake (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1 peer
- ◆ 3 dl karnemelk
- ◆ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd ze in kleine blokjes.
Breng de stukjes peer in een hoge mengbeker en voeg er de karnemelk bij.
Voeg naar smaak zoetstof toe.
Mix het geheel en dien koel op.

337. Perzikensorbet (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 250 g schoongemaakte perziken
- ◆ 30 g magere plattekaas
- ◆ sap van ½ citroen
- ◆ 1 eetlepel energievrije strooizoetstof of vloeibare zoetstof naar smaak

Schil de perziken en ontpit ze.

Breng het citroensap, de perziken en de plattekaas samen in een mengbeker en mix alles.

Breng op smaak met de zoetstof.

Doe dit over in een diepvriesbakje en laat gedurende ongeveer een half uur in het diepvriesvak. Klop het mengsel weer op om de gevormde ijskristallen te breken en laat het opnieuw in het diepvriesvak gedurende ± 4 uur.

Breng zo nodig deze sorbet een half uur voor het opdienen in de koelkast zodat hij iets zachter wordt om uit te scheppen.

338. Sinaasappelsorbet (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 2 ½ dl vers geperst, gezeefd sinaasappelsap
- ◆ 1 eiwit
- ◆ geraspte schil van ½ sinaasappel
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Voor versiering:

- ◆ 2 schijfjes sinaasappel

Meng het sinaasappelsap, de zoetstof, het citroensap, de geraspte sinaasappelschil.

Giet dit in een lage, platte vorm en zet die in het diepvriesvak tot het mengsel stijf begint te worden.

Doe het mengsel over in een mengkom en breek de kristallen met een vork.

Klop het eiwit stijf en schep het met een metalen lepel door het mengsel. Doe alles weer in de lage vorm (of in de ijsmachine) en laat het bevriezen.

Zet vóór het opdienen zo nodig het mengsel een 20-tal minuten in de koelkast, zodat het geheel iets zachter wordt.

Dien op met gedraaide sinaasappelschijfjes.

339 Meloensorbet (10 personen)

(bereiding met elektrische ijsmachine)

1 portie = 20 kcal / 84 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 700 g rijpe meloen
- ◆ 2 ½ dl water
- ◆ sap van 1 sinaasappel
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Schil de meloen en verwijderde pitten.

Mix het vruchtvlees.

Voeg het sinaasappelsap toe, en leng aan met water tot 1 liter.

Breng op smaak met de zoetstof.

Breng het mengsel in de ijsmachine en laat het bevriezen (volgens de aanwijzingen van de fabrikant).

240 Vanille-ijs (4 porties)

(bereiding met elektrische ijsmachine)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1 Kh-waarden

- ◆ 1 ei
- ◆ 2 zakjes vanillesuiker
- ◆ 1 eidooier
- ◆ 1 koffielepel maïszetmeel

- ◆ 300 ml sojadrink
- ◆ 150 ml sojaroomalternatief
- ◆ 2 volle eetlepels strooizoetstof
- ◆ 5 druppels vanille-essence

Doe het ei, de eidooier, de vanillesuiker, de vanille-essence en het maïszetmeel in een kom. Klop het mengsel met de mixer tot het bijna wit is.

Verwarm de sojadrink en roer die beetje bij beetje door het eimengsel.

Schenk alles weer in de pan en laat al roerend tot net tegen het kookpunt komen zonder te koken.

Laat afkoelen.

Voeg het sojaroomalternatief en de zoetstof toe.

Oreng het mengsel in de ijsmachine en laat het bevroren (volgens de aanwijzingen van de fabrikant).

341. Chocolade-ijs of mokka-ijs

Zelfde recept, maar voeg 1 koffielepel cacao poeder of oploskoffie toe in de plaats van de vanille-essence.

342. Aardbeienijs (4 porties)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ¼ Kh-waarden

- ◆ 300 g aardbeien
- ◆ 100 ml sojaroomalternatief
- ◆ 2 volle eetlepels strooizoetstof
- ◆ 1 blaadje gelatine
- ◆ sap van ½ citroen
- ◆ 1 eetlepel water

Week de gelatine in water.

Was de aardbeien en laat ze goed uitlekken of droog ze voorzichtig af. Pureer ze.

Meng de aardbeien, het citroensap en de zoetstof.

Maak het water heet en los de gelatine erin op.

Meng dit onder het aardbeienmengsel.

Laat even koelen in de koelkast, meng het sojaroomalternatief erdoor en het mengsel is klaar om te bevroren. Laat eventueel bevroren in de ijsmachine volgens de aanduidingen van de fabrikant.

343 Fruityoghurtijs (4 porties)

(bereiding met elektrische ijsmachine)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = ¾ Kh-waarden

- ◆ 250 g schoongemaakt fruit (b.v. perziken)
- ◆ 200 ml magere yoghurt
- ◆ eventueel citroensap
- ◆ 2 dl sojaroomalternatief
- ◆ 2 volle eetlepels energievrije strooizoetstof

Mix het fruit in een bekermixer.

Voeg de magere yoghurt, het sojaroomalternatief, de zoetstof en eventueel het citroensap toe.

Klop het mengsel goed door en breng het in de ijsmachine volgens de aangegeven tijd van de fabrikant.

Tip: Dit recept is geschikt voor allerlei fruitsoorten zoals aardbeien, frambozen, perziken, nectarines, peren, meloen, mango en braambessen.

Gebak en koekjes

344. Flensjes (8 stuks)

Totaal = 350 kcal / 1470 kJ = 4 Kh-waarden of 1 portie (= 2 flensjes) = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 60 g bloem (eventueel volkoren)
- ◆ 2 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 1 ei
- ◆ (een snuifje zout)

Roer de bloem met de melk en het ei tot een glad beslag (het eiwit mag er in sneeuw onder gemengd worden).

Bak acht flensjes in een flensjespan (= kleine koekenpan) en houd ze warm.

Tip: Een praktisch middeltje om weinig vetstof te gebruiken: steek een stuk rauwe aardappel op een vork en doop hem in olie om de bodem van de pan in te wrijven.

Deze flensjes kunnen opgediend worden met fruit, b.v. met bosvruchten.

345. Flensjes met appelvulling (8 stuks)

2 stuks = 125 kcal / 525 kJ = 1 1/4 Kh-waarde

- ◆ flensjesbeslag (zie recept nr. 344)
- ◆ 1 appel (± 125 g)
- ◆ energievrije strooizoetstof naar smaak

Kook de geschilde appel tot moes en breng zo nodig op smaak met de zoetstof.

Bak acht flensjes in een flensjespan (= kleine koekenpan) en houd ze warm. Beleg ze met wat warme appelmoes, vouw ze dubbel of in vieren of rol ze op.

Dien de flensjes warm op.

Tip: In plaats van appelmoes kan confituur gebruikt worden (zie recept confituur nr. 382). De flensjes kunnen ook gevuld worden met appelschijfjes of kaaspudding of chocoladevla (zie recept nr. 315).

346. Sinaasappelflensjes (4 porties)

1 portie = 175 kcal / 735 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ flensjesbeslag (zie recept nr. 344)
- ◆ 2 sinaasappelen
- ◆ 1 eetlepel Cointreau of Mandarin
- ◆ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof
- ◆ 2 eetlepels geschaafde amandelen

Klop er de gezeefde eiwit stijf en schep hei Vul vier papieren cak(in een zeer warme m Maak het flensjesdeeg en bak er 8 flensjes van.

Pers één sinaasappel uit, schil de tweede zodat alle wit van de schil weggesneden is. Maak de sinaasappelpartjes los, snijd ze in stukjes en verdeel over de acht flensjes. Bestrooi de flensjes eventueel met een beetje zoetstof.

Vouw de flensjes dubbel of in vieren en schik ze op vier borden. Verwarm het sinaasappelsap met de likeur en verdeel over de flensjes. Werk af met geschaafde amandelen.

347. Warme wafels (8 stuks)

1 wafel = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 150 g zelfrijzende bloem
- ◆ 1/2 koffielepel vanillepuddingpoeder
- ◆ 1 ei
- ◆ 1 eetlepel bakbestendige zoetstof
- ◆ 1 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 1 1/4 dl spuitwater
- ◆ 25 g vaste vetstof of olie

Meng in een kom de bloem, het vanillepuddingpoeder, het ei en de zoetstof.

Voeg al roerend de melk toe en roer tot een homogeen beslag.

Meng het spuitwater en ten slotte de gesmolten vetstof of olie onder het beslag.

Bak zorgvuldig de wafels in een heet wafelijzer, lichtjes ingevet met olie. Het is onnodig telkens het wafelijzer in te vetten bij gebruik van een wafelijzer met een antikleefbodem. Dien de wafels onmiddellijk op.

348 Kleine appelgebakjes (4 stuks)

1 gebakje = 125 kcal / 525 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 50 g minarine
- ◆ 1 ei
- ◆ 2 koffielepels energievrije bakbestendige zoetstof
- ◆ 50 g appel
- ◆ een mespuntje kaneel
- ◆ 60 g zelfrijzende bloem

Ontdoe de appel van schil en klokhuis, rasp of snipper hem heel fijn en bestrooi met de kaneel.

Roer de vetstof romig, voeg hierbij de eierdooier en de zoetstof en klop luchtig.

Klop er de gezeefde bloem geleidelijk onder en voeg er vervolgens de appel bij. Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig onder de massa tot een homogeen mengsel. Vul vier papieren cakevormpjes van ± 4 cm doorsnede en bak ze gedurende ± 35 minuten in een zeer warme oven (± 175° C).

349. Droge wafeltjes (15 stuks)

1 wafeltje = 125 kcal / 525 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1100 g vetstof
- ◆ 2 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 2 tot 3 koffielepels energievrije bakbestendige zoetstof
- ◆ 2 eieren
- ◆ 250 g bloem
- ◆ 1/2 koffielepel bakpoeder

Smelt de vetstof en voeg eieren, melk en zoetstof toe.

Meng het bakpoeder onder de bloem en zeef dit eerst samen.

Roer het vetstof-eimengsel geleidelijk onder de gezeefde bloem en klop het deeg tot een homogene massa (of meng alles samen met een elektrische mixer).

Breng met behulp van 2 koffielepels een hoopje deeg op een goed ingevet wafelijzer en bak de wafeltjes goudbruin.

Bewaar de wafeltjes in een goed gesloten blikken doos.

350. Soesjes (8 stuks)

1 soesje = 100 kcal / 420 kJ = 3/4 Kh-waarde

- 1 l dl water
- 40 g vetstof
- 50 g bloem
- 3 dl vanillevla (zie recept nr. 314)
- 2 kleine eieren of 1 1/2 groot ei
- 1 eetlepel energievrije strooizoetstof

Breng het water met de vetstof aan de kook.

Voeg de bloem ineens toe en roer flink tot het deeg gelijkmatig en soepel is en loslaat van de pan.

Roer er van het vuur af één voor één de eieren bij en klop verder met een houten spatel tot het deeg goed glanst.

Verdeel het deeg in acht hoopjes op een ingevet bakblik.

Bak in een hete oven bij 225° C gedurende ± 25 minuten.

Laat de soesjes afkoelen op een rooster, knip een hoedje af en vul ze met de vanillevla. Zet het hoedje er weer op en bestrooi met de strooizoetstof.

351. Chocoladesoesjes (8 stuks)

2 soesjes = 125 kcal / 525 kJ = - Kh-waarde

- ◆ soezendeeg (zie recept nr. 350)
- ◆ 3 dl vanillevla (zie recept nr. 314)

Chocoladesaus:

- ◆ ½ dl halfvolle melk
- ◆ 1 eetlepel maïszetmeel
- ◆ 3 koffielepels cacao poeder
- ◆ 1½ eetlepel energievrije strooizoetstof

Bereid de soesjes volgens recept nr. 350 en bak er 8 soesjes van. Laat de soesjes afkoelen op een rooster.

Bereid intussen de vanillepudding en laat afkoelen.

Bereid vervolgens de chocoladesaus:

meng het maïszetmeel met het cacao poeder;

breng de melk aan de kook en voeg al roerend het maïszetmeel en de cacao toe en laat nog even doorkoken, voeg de zoetstof toe naar smaak en laat afkoelen. Snijd voor de afwerking een kapje van de soesjes, vul ze op met de pudding, met behulp van een koffielepel, en strijk er de chocoladesaus over.

Schik ze op vier borden.

352. Gistdeeg (12 porties)

= 1 grote taart van 28 cm doorsnede) (basisrecept)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = 1 Kh-waarde (zonder vulsel)

- ◆ 200 g bloem
- ◆ 10 g gist (of 3 g gedroogde gist)
- ◆ 4 eetlepels magere of halfvolle melk
- ◆ ½ ei
- ◆ 60 g vetstof

Breng de bloem op een werkvlak (houd enkele lepels apart voor het uitrollen).

Maak in het midden een kuiltje, verdeel de zachte vetstof in kleine stukjes en leg ze aan de buitenkant van de bloem (samen met het zout).

Maak de gist vloeibaar in de lauwe melk.

Giet de gist in het kuiltje, strooi er wat bloem over en laat even vóórrijzen.

Meng vervolgens de bloem met de gist, het losgeklopte ei, de vetstof (en het zout). Kneed het deeg goed tot het loskomt van het werkvlak en veerkrachtig aanvoelt.

Bedek het deeg met een propere doek en laat ± 25 minuten rijzen op een warme plaats tot het in volume verdubbeld is.

Rol het deeg zeer dun uit op een met bloem bestoven werkvlak.

Bekleed een lichtjes ingevette taartvorm met dit deeg en prik met een vork gaatjes in de bodem.

Beleg met het gekozen vulsel (zie recepten: aardbeientaart nr. 353, abrikozentaart nr. 354, Normandische appeltaart nr. 355).

353. Aardbeientaart (met gistdeeg) (12 porties)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1½ Kh-waarde

- ◆ gistdeeg van 200 g bloem (zie recept nr. 352)
- ◆ een beetje losgeklopt ei

- ♦ vanillepudding bereid met 3 dl magere of halfvolle melk en 30 g vanillepuddingpoeder (zie recept nr. 314)
- ♦ 400 g aardbeien

Bereid het gistdeeg en laat ± 25 minuten rijzen.

Bereid de pudding en laat een beetje afkoelen.

Bekleed een ingevette taartvorm met het gistdeeg, doorprik en breng er vervolgens de pudding in.

Laat nog even rusten.

Bestrijk de rand van de taart met het losgeklopte ei.

Bak de taart gedurende ± 25 minuten in een hete oven (200 tot 225° C). Laat afkoelen.

Schik de gehalveerde aardbeien boven op de pudding.

354. Abrikozentaart (met gistdeeg) (12 porties)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1¾ Kh-waarde

- ♦ gistdeeg van 200 g bloem (zie nr. 352)
- ♦ 500 g abrikozen of 400 g abrikozen uit blik op sap
- ♦ vanillepudding bereid met 3 dl magere of halfvolle melken 25 g vanillepuddingpoeder
- ♦ een beetje losgeklopt ei (zie recept nr. 314)

Bereid het gistdeeg en laat ± 25 minuten rijzen.

Bereid intussen de pudding en laat wat afkoelen.

Bekleed een ingevette taartvorm met het gistdeeg, doorprik even en breng er vervolgens de pudding in.

Schik hierop de gehalveerde en ontpitte abrikozen of de uitgelekte blikabrikozen. Laat nog even rusten.

Bestrijk de taartrand met wat losgeklopt ei.

Bak in een hete oven (200 tot 225° C) gedurende ± 25 minuten.

355. Normandische appeltaart

(8 porties = 1 taart van 22 cm doorsnede)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = 1 1/2 Kh-waarde

- ♦ gistdeeg van: 150 g bloem, ½ zakje gedroogde gist (3,5 g), 3 à 4 eetlepels magere of halfvolle melk, 50 g minarine, snuifje zout
- ♦ 2 appels
- ♦ 1 koffielepel vetstof
- Vanillevla van:**
 - ♦ 3 dl magere of halfvolle melk
 - ♦ 3 eetlepels vanillepuddingpoeder
 - ♦ 1 ei
 - ♦ 2 koffielepels bakbestendige zoetstof

Bereid het gistdeeg met de aangegeven ingrediënten volgens het basisrecept nr. 352 en laat ± 25 minuten rijzen.

Schil de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze verder in gelijke schijfjes. Kleur de schijfjes appel lichtjes met de vetstof in een antikleefpan.

Bereid een vanillevla met de aangegeven ingrediënten, voeg van het vuur af de eierdooier toe, Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig door de vla.

Bekleed een beboterde taartvorm met het deeg en prik met een vork gaatjes in de bodem. Giet hierop de vla en schik er de appelschijfjes op.

Bak in een hete oven van ± 200° C gedurende ± 25 minuten.

Laat de taart afkoelen in de taartvorm.

Bestrooi met wat strooizoetstof.

Ontvorm de taart om in stukken te verdelen.

356. Gevulde plattekaastaart (met gistdeeg) (12 porties)

1 portie = 175 kcal / 735 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ Gistdeeg van 200 g bloem (zie basisrecept nr. 352)
- ◆ 3 koffielepels bakbestendige zoetstof
- ◆ 500 g magere plattekaas
- ◆ enkele druppels vanille-essence
- ◆ 2 eieren
- ◆ 4 eetlepels magere of halfvolle melk
- ◆ 2 eetlepels bloem

Bereid het gistdeeg en laat ongeveer een half uur rijzen.

Maak ondertussen een glad papje met de bloem en de melk.

Vermeng de plattekaas met de eierdooiers, het bloempapje en de zoetstof.

Klop het eiwit tot sneeuw en meng het voorzichtig onder de kaas.

Bekleed de taartvorm met het gistdeeg. Doorprik de bodem met een vork en vul met het kaasmengsel.

Bak in een hete oven (200 tot 225° C) gedurende ongeveer een half uur. Laat de taart uit de vorm op een rooster glijden en laat ze afkoelen.

357. Plattekaastaart (8 personen)

(voor een taart van 20 cm doorsnede)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1/2 Kh-waarde

- ◆ 500 g magere platte kaas
- ◆ 50 g bloem
- ◆ 3 afgestreken koffielepels bakbestendige zoetstof
- ◆ 4 eieren
- ◆ 2 koffielepels bakpoeder
- ◆ enkele druppels vanille- of kirschessence

Meng platte kaas, eierdooiers, bloem, bakpoeder, zoetstof en essence onder elkaar. Klop de eiwitten stijf en hef ze onder het kaasmengsel.

Giet het deeg in een goed beboterde springvorm.

Bak in een zeer warme oven van 175° C gedurende 35 minuten. Schakel de oven uit en laat nog 10 minuten voortbakken.

Laat de taart afkoelen alvorens uit de vorm te halen.

358. Appelmoestaart (8 porties)

(voor een taart van ± 20 cm doorsnede)

1 portie = 175 kcal / 735 kJ = 2¼ Kh-waarden

- ◆ 150 g bloem
- ◆ 45 g vetstof
- ◆ 3 tot 4 eetlepels koud water
- ◆ 450 g geschilde appels
- ◆ ½ koffielepel kaneel
- ◆ 3 afgestreken koffielepels bakbestendige zoetstof

Breng de gezeefde bloem in een kom.

Voeg de vetstof toe en hak die met twee messen in stukjes.

Maak een kuiltje in het midden en giet het ijskoude water erin.

Kneed snel tot een soepel deeg.

Rol het deeg uit tot een rechthoek van ± 20 cm op 15 cm, vouw in drie en rol opnieuw uit; herhaal dit driemaal.

Laat het afgedekte deeg een paar uur rusten op een koele plaats.

Snijd een appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd daarna in schijfjes van ± 3 mm dikte. Kook de andere appels tot moes en breng op smaak met kaneel en zoetmiddel. Rol het deeg nogmaals driemaal uit, de laatste maal zeer dun en tot de grootte van de taartvorm. Vet de vorm lichtjes in en bedek hem met het deeg.

Doorprik het deeg met een vork en bedek met de appelmoes. Beleg met de appelschijfjes.

Bak in een hete oven (200 tot 225° C) gedurende 25 tot 30 minuten.

359. Rijstpuddingtaart (8 porties)

(voor een taart van ± 20 cm doorsnede)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1½ Kh-waarde

- ◆ 120 g dessertrijst
- ◆ 4½ dl halfvolle melk
- ◆ 25 g vetstof
- ◆ 3 eieren
- ◆ 3 eetlepels vanillepuddingpoeder
- ◆ 3 tot 4 koffielepels bakbestendige zoetstof (volgens smaak)

Kook de rijst ± 20 minuten in' de melk met de helft van de vetstof en laat lauw worden. Roer de rest van de vetstof met de zoetstof, de eierdooiers en het met wat melk aangemaakte puddingpoeder eronder.

Klop de eiwitten stijf en schep ze er voorzichtig onder.

Bekleed de bodem van een springvorm met aluminiumfolie, vet het geheel in en breng hierin het deeg.

Laat dit in een zeer warme oven (175° C) gedurende 45 tot 60 minuten bakken. Laat afkoelen en verdeel in acht stukken.

Tip: Een stuk rijst taart is geschikt als vieruurtje in plaats van bijvoorbeeld 45 g brood, dun gesmeerd en met een halve portie beleg.

360. Rijsttaart (8 porties)

(voor een taart van 20 cm doorsnede)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 5 dl halfvolle melk
- ◆ 60 g dessertrijst
- ◆ een mespunt kaneel
- ◆ 2 eieren
- ◆ 60 g zelfrijzende bloem
- ◆ 3 afgestreken koffielepels bakbestendige zoetstof (volgens smaak)

Kook de melk en laat de rijst erin gaar worden.

Laat afkoelen en voeg de bloem, eierdooiers, kaneel en zoetstof toe. Klop het eiwit goed stijf en hef het er voorzichtig onder.

Giet de massa in een goed beboterde taartvorm (liefst pyrex of porselein).

Laat bakken in een zeer warme oven van ± 175° C gedurende een half uur.

Laat de taart in de taartvorm afkoelen en verdeel in stukken zonder ze te ontvormen.

361. Stergebak (12 personen) (speciaal kerstgebak)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 4 eieren
- ◆ 75 g margarine
- ◆ 200 g zelfrijzende bloem
- ◆ 1 volle eetlepel bakbestendige zoetstof
- ◆ enkele druppels amandel- of citroenessence
- afwerking:**
- ◆ 6 eetlepels (90 g) aalbessengelei met minder suiker
- ◆ 2 eetlepels gemalen kokos
- ◆ kerstversiering

Klop de eieren met de zoetstof lang genoeg tot een luchtige massa verkregen wordt.

Voeg er, onder voortdurend verder kloppen, de gesmolten margarine aan toe en daarna de gezeefde bloem. Voeg essence toe naar smaak.

Vet een ronde springvorm van 25 cm diameter in, breng het deeg erin en bak 25 minuten in een vóórverwarmde oven (± 180° C).

Haal de taart uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.

Afwerking:

Snijd de taart horizontaal doormidden tot twee ronde plakken.

Bestrijk 1 laag met de grootste helft van de gelei en leg de andere helft er weer op.

Bestrijk de bovenkant met de rest van de gelei en versier met een stervorm in kokos en naar eigen wens met hulst, kaarsjes of andere kerstfiguurtjes.

Verdeel de taart in twaalf stukken.

362. Chocoladekoekjes (45 stuks)

3 stuk = 150 kcal / 630 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 175 g vetstof
- ◆ 1250 g bloem
- ◆ 3 afgestreken eetlepels cacao poeder
- ◆ amandelschilfers
- ◆ 3 afgestreken koffielepels bakbestendige zoetstof
- ◆ 1 ei
- ◆ 1 koffielepel bakpoeder

Roer de vetstof tot room.

Meng er bloem, ei, bakpoeder, zoetstof en cacao poeder onder.

Vorm van het deeg een rol van ,4 cm diameter.

Verpak de deegrol in aluminiumfolie en leg minstens een uurtje in de koelkast om op te stijven.

Beboter een ovenbakplaat.

Snijd de koude deegrol in plakjes van 1/2 cm dikte.

Leg de koekjes voorzichtig op de bakplaat en laat ze op een koele plaats 15 minuten rusten. Bestrooi de koekjes met amandelschilfers en bak ze midden in een zeer warme oven van 175° C gedurende 15 à 18 minuten.

Neem de koekjes onmiddellijk van het bakblik en laat ze afkoelen op een rooster.

Bewaar ze in een goed sluitende blikken doos.

363. Broodpuddingschoteltje met vruchten (4 porties)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 2½ dl halfvolle melk
- ◆ 120 g bruin brood zonder korst (of wit brood of 8 beschuiten)
- ◆ enkele druppels rumessence
- ◆ een beetje vetstof
- ◆ 2 koffielepels bakbestendige zoetstof
- ◆ een snuifje kaneel
- ◆ 1 ei
- ◆ 2 eetlepels vanillepuddingpoeder
- ◆ 1 appel (125 g)

Verwarm de melk en voeg de zoetstof toe.

Doe het brood in een kom, giet er de lauwe gezoete melk op.

Piet het brood fijn en roer er de kaneel, het losgeklopte ei, de rumessence en de vanillepuddingpoeder onder.

Giet de helft van het broodmengsel in een ingevette vuurvaste schotel of bakvorm, schik hierop het fruit, overgiet met de rest van het broodmengsel en bak de pudding goudbruin in een hete oven (200 tot 225° C) gedurende ± 35 minuten.

Tip: Deze broodpudding kan ook zonder fruit klaargemaakt worden (vruchten geven evenwel een frisse smaak aan de pudding). In dit geval is 1 portie = 125 kcal / 525 kJ = 1 Y 21(h-waarde).

Indien het eindresultaat niet zoet genoeg smaakt, kan men er nog wat strooizoet over strooien.

Gebak en koekjes met laag suikergehalte

Het suikergehalte gebruikt voor deze gerechten is ongeveer de helft van gelijkaardige gewone recepten. Ze kunnen in overleg met uw arts of diëtist(e) in uw dieet ingeschakeld worden, mits rekening gehouden wordt met de koolhydraatwaarde (en de energiewaarde). Zie ook de opmerkingen op p. 26.

364. Biscuitgebak (8 porties)

(voor een taartvorm van 22 cm diameter)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 4 eieren
- ◆ 70 g suiker
- ◆ 4 koffielepels energievrije
- ◆ bakbestendige zoetstof 3 eetlepels water
- ◆ 60 g bloem
- ◆ 60 g maïszetmeel
- ◆ 1 koffielepel bakpoeder
- ◆ vanillepudding van 3 dl magere of halfvolle melk, 25 g puddingpoeder en 2 eetlepels energievrije strooizoetstof
- ◆ fruit: b.v. 125 g aardbeien of ½ Kh-waarde ander fruit

Klop eierdooiers, suiker, zoetstof en heet water met de mixer tot een schuimige lichtgele massa. Klop de eiwitten stijf.

Schep het eiwit, de gezeefde bloem, het maïszetmeel en het bakpoeder voorzichtig onder de massa. Doe dit met een houten lepel (niet roeren met een klopper). Giet het deeg in een beboterde en met bloem bestoven springvorm en bak in een zeer warme oven van ± 175° C gedurende een 40-tal minuten.

Ontvorm het gebak en laat afkoelen.

Bereid intussen een vanillepudding met aangegeven ingrediënten en laat al roerend afkoelen.

Snij de biscuit horizontaal middendoor en strijk er ¾ van de pudding tussen.

Leg de schijven weer op elkaar en bedek de bovenkant met de rest van de pudding. Versier met het fruit.

365. Appelcake (12 porties)

(voor een cakevorm van 22 cm lengte)

1 portie = 150 kcal / 630 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 100 g minarine
- ◆ 3 eieren
- ◆ 40 g suiker
- ◆ 1 zakje vanillesuiker
- ◆ 3 koffielepels bakbestendige zoetstof
- ◆ 4 eetlepels magere of halfvolle melk
- ◆ 250 g zelfrijzende bloem
- ◆ 2 appels (250 g netto)

Roer de minarine tot room.

Voeg de eierdooiers, de suiker, de vanillesuiker en de zoetstof bij en Klop tot een luchtige massa.

Voeg er afwisselend de bloem en melk bij en Klop het deeg goed. Snijd de appels in blokjes en meng ze onder het deeg.

Schep er ten slotte het stijfgeklopte eiwit onder.

Breng het deeg in een beboterde en met bloem bestoven cakevorm en bak hem in een zeer warme oven van ± 175° C gedurende 1 uur.

Ontvorm de cake en laat op een rooster afkoelen.

366. Gewone cake (12 porties)

(voor een cakevorm van 22 cm lengte)

1 portie = 175 kcal / 735 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 175 g minarine
- ◆ 4 eieren
- ◆ 250 g zelfrijzende bloem
- ◆ 3 koffielepels bakbestendige strooizoetstof
- ◆ 100 g suiker

Roer de minarine tot room.

Voeg er de eierdooiers, de suiker en de zoetstof bij en Klop tot een luchtige massa. Klop er de gezeefde bloem onder.

Meng er ten slotte voorzichtig het stijfgeklopte eiwit onder.

Giet het deeg in een beboterde en met bloem bestoven cakevorm en bak de cake in een zeer warme oven van 175° C gedurende 40 à 45 minuten.

Ontvorm de cake en laat hem afkoelen op een rooster.

367. Kleine (volkoren)cakes (10 stuks)

1 cake = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 75 g minarine
- ◆ 100 g volkorenmeel (of zelfrijzende bloem)
- ◆ 1 pakje vanillesuiker (10 g)
- ◆ 2 koffielepels energievrije bakbestendige zoetstof
- ◆ 1 ei
- ◆ 1 koffielepel bakpoeder 40 g suiker
- ◆ eventueel wat geraspte citroenschil

Breng de minarine in een mengkom.

Voeg er de suiker, de vanillesuiker en de zoetstof bij en vervolgens het ei.

Klop er de gezeefde bloem en de geraspte citroenschil onder (met houten lepel) tot een homogene massa.

Vul tien papieren cakevormpjes.

Bak in een zeer warme oven (175° C) gedurende ongeveer een half uur.

368. Muslikoekjes (20 stuks)

2 koekjes (± 20 g) = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 70 g minarine
- ◆ 115 g musli (gewoon met suiker)
- ◆ 30 g zelfrijzende bloem
- ◆ 2 eetlepels magere of halfvolle melk
- ◆ 1 koffielepel bakbestendige energievrije zoetstof
- ◆ eventuele smaakstof - 1 koffielepel oploskoffie of 1 koffielepel speculaaskruiden of 2 koffielepels cacao-poeder

Meng alle ingrediënten goed samen.

Vorm met behulp van 2 koffielepeltjes hoopjes van gelijke grootte van ± 10 g, op een ingevet bakblik of op speciaal bakpapier en druk ze eventueel plat. Bak ze gedurende een 15-tal minuten in een zeer warme oven (± 175° C), tot ze lichtjes kleuren.

Laat ze even opstijven op het bakblik en breng ze vervolgens, om af te koelen, op een rooster.

Tweede broodmaaltijd

Hartig broodbeleg anders

369. Champignonbeleg (2 porties)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = ¼ Kh-waarde

- ◆ 150 g champignons
- ◆ 1 eetlepel tomatenpuree
- ◆ 2 eetlepels olijfolie
- ◆ 1 ui
- ◆ ½ koffielepel oregano
- ◆ peper en zout

Maak de champignons en de ui schoon, snijd ze fijn.

Fruit de ui in de hete olie en voeg er de champignons aan toe.

Laat een 4-tal minuten bakken op een hoog vuur.

Voeg de tomatenpuree en de oregano toe en laat nog even sudderen.

Breng op smaak met peper (en zout).

Dit kan koud of warm opgediend worden op brood of getoast brood.

370. Champignons op z'n Grieks (2 personen)

1 portie = 200 kcal / 840 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 225 g champignons
- ◆ 1 teentje knoflook
- ◆ 2 eetlepels olie
- ◆ peper (en zout)
- ◆ 70 g tomatenpuree (= 1 klein blikje)
- ◆ 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- ◆ 150 g uien
- ◆ 1 dl kippenbouillon
- ◆ 2 eetlepels droge witte wijn
- ◆ paprikapoeder
- ◆ 10 peperkorrels
- ◆ 2 laurierblaadjes

Snijd de schoongemaakte champignons in schijfjes.

Blancheer ze gedurende 2 minuten in ruim water.

Snijd de uien in ringen, snipper de knoflook en bak ze goudblond in de olie.

Leg de champignons samen met alle overige ingrediënten in een pan met een dikke bodem.

Dek af en laat dit alles ongeveer een half uur sudderen.

Verwijderde laurierblaadjes en de peperkorrels.

Versier het gerecht met paprikapoeder, gehakte peterselie en partjes citroen.

Tip: Deze warme bereiding is ook geschikt bij gebraden vlees, gekookte vis, maar ook koud bij de boterham.

371. Pompoensoufflé (10 porties)

1 snede = 75 kcal / 315 kJ = y, Kh-waarde

- ◆ 300 g Hokkaidopompoen
- ◆ 35 g Roquefortkaas
- ◆ 50 ml sojaroomalternatief
- ◆ ½ eetlepel vetstof
- ◆ 2 eieren
- ◆ 40 g gemalen magere kaas
- ◆ muskaatnoot
- ◆ peper

Was de pompoen en snijd ze met de schil in stukken; kook of stoom ze gaar.

Laat goed uitlekken en mix de pompoen.

Warm de oven tot 200° C.

Piet de Roquefort en meng dit samen met de gemalen kaas, de room, de eierdooiers en de kruiden onder de pompoenpuree.

Klop de eiwitten stijf en meng voorzichtig onder het mengsel.

Schep het in een ingevette soufflévorm en laat een half uur in de vóórverwarmde oven bakken. Snijd in tien sneden.

Tip: Deze soufflé kan ook koud mee in de brooddoos.

372. Linzensmeersel (4 porties)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

100 g gedroogde linzen

1 wortel

1 prei

1 eetlepel olijfolie

Kook de linzen gaar in ongeveer een half uur, samen met bonenkruid, tijm en laurier.

Maak de groenten schoon, snijd de prei en de wortel in ringen.

Verwarm de olie en fruit hierin de groenten.

Voeg een beetje water toe en laat gaar worden.

Laat de linzen uitlekken, verwijder de kruiden en voeg de linzen bij de gare groenten. Mix alles fijn en breng op smaak met sojasaus en peper.

Roer de peterselie erdoor.

Dien koud op.

373. Tofoesalade (2 porties)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = - Kh-waarde

- ◆ 1 koffielepel citroensap
- ◆ 1 eetlepel peterselie
- ◆ zout
- ◆ een mespunt kurkuma, cayennepeper

Snipper de ui, schil de komkommer en rasp hem grof. Piet de tofoe fijn met een vork. Meng alle ingrediënten en breng op smaak met de kruiden.

374. Kruidenkaas met komkommer (2 porties)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = ¼ Kh-waarde

- ◆ 100 g magere verse kruidenkaas
- ◆ ½ komkommer

Maak de komkommer schoon zonder te schillen en schaf hem in dunne plakjes. Smeer de kruidenkaas op het brood en beleg met de plakjes komkommer.

375. Groene plattekaas (2 porties)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = ¼ Kh-waarde

- ◆ 250 g magere plattekaas
- ◆ 3 eetlepels groene kruiden (b.v peterselie, bieslook, kervel)
- ◆ peper

Was de kruiden, droog ze (met een propere keukenhanddoek of met de slazwierder) en hak ze fijn. Meng met de plattekaas en voeg wat peper toe.

Tip: Probeer ook eens andere kruiden zoals dille, citroenmelisse, tuinkers, molsla, dragon ...

376. Kaascroque (2 porties)

1 portie = 225 kcal / 950 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 4 sneden brood (120 g)
- ◆ 1 sneede (50 g) magere kaas
- ◆ paprikapoeder
- ◆ 1 tomaat

Leg op elke boterham een sneede tomaat, daarbovenop $\frac{1}{4}$ sneetje kaas. Bestrooi met paprikapoeder en zet even onder de grill tot de kaas gesmolten is.

377. Eenvoudige pizzaboterham (2 personen)

1 portie = 250 kcal / 1 050 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 4 sneden brood (120 g)
- ◆ 1 tomaat
- ◆ 2 afgestreken eetlepels pesto
- ◆ 1 sneede (50 g) magere vaste kaas
- ◆ 6 olijven
- ◆ een beetje cayennepeper

Snijd de tomaat in schijfjes.

Besmeer elke boterham met pesto.

Leg er een sneede tomaat op en de in schijfjes gesneden olijven.

Leg hier $\frac{1}{4}$ sneetje kaas bovenop.

Bestrooi met cayennepeper en zet even onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Weetje: Pesto is afkomstig uit de Italiaanse keuken. Het bestaat uit een mengsel van verse basilicum, parmezaanse kaas, knoflook en olie. Men kan dit zelf bereiden of kant en klaar kopen.

378. Croque pizza (2 porties)

1 portie = 350 kcal / 1470 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 1 kleine ui
- ◆ $\frac{1}{2}$ knoflookteentje
- ◆ 50 g kleine champignons
- ◆ 50 g mozzarella
- ◆ peper van de molen
- ◆ gedroogde basilicum
- ◆ 2 sneden van een groot bruin brood
- ◆ 20 g magere geraspte kaas
- ◆ 1 kleine prei
- ◆ 1 middelgrote tomaat
- ◆ 50 g hesp
- ◆ 2 eetlepel vetstof of olie
- ◆ cayennepeper (of tabasco)
- ◆ oregano
- ◆ 2 koffielepels tomatenpuree

Maak de groenten schoon.

Snipper de ui en snijd de prei in fijne reepjes.

Ontvel en ontpit de tomaat en snijd ze in blokjes.

Snijd de champignons in schijfjes, de hesp in fijne reepjes en de mozzarella in schijfjes of blokjes.

Snijd de korstjes van het brood.

Verhit de helft van de vetstof in een kleine bakpan en laat hierin de ui en de prei fruiten gedurende een 2-tal minuten zonder te kleuren en voeg hierbij de stukjes tomaat, de kruiden en specerijen.

Laat alles even sudderen en inkoken.

Laat de resterende vetstof smelten in een antikleefpan van gepaste grootte voor het brood en leg hierin de ontkorste sneden brood.

Smeer de tomatenpuree op het brood met behulp van een koffielepel en verdeel hierop het mengsel van ui en prei.

Beleg royaal met de champignons, de hesp en de mozzarella en strooi er de geraspte kaas over.

Doe een deksel op de pan en verwarm de pizza's op een laag vuurtje gedurende een 15-tal minuten tot de kaas gesmolten is en de bodem goudbruin ziet.

Dien onmiddellijk op.

Tip: Kies zelf naar eigen smaak en ingeving voor andere ingrediënten zoals sardienen, tonijn, zalm, garnalen ... i.p.v. hesp.

Zoet broodbeleg

379. Appelplattekaas (2 porties)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 150 g magere platte kaas
- ◆ 1 appel
- ◆ 1 tot 2 eetlepels energievrije strooizoetstof

Schil de appel en rasp hem grof.

Vermeng met de plattekaas en breng op smaak met de zoetstof. Verdeel over twee schaaltes.

380 Appel-bananenmoes (2 porties)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 2 Kh-waarden

- ◆ 1 appel
- ◆ 1 kleine banaan
- ◆ kaneel
- ◆ 1 eetlepel strooizoetstof

Schil de appel en snijd hem in stukken.

Laat de appel gaar worden (eventueel in een microgolfoven) en laat afkoelen. Voeg de banaan, de kaneel en de zoetstof toe en mix het geheel.

381. Noten-appelplattekaas (2 porties)

1 portie = 150 kcal / 420 kJ = 1½ Kh-waarde

- ◆ 10 g noten, b.v. 2 à 3 okkernoten
- ◆ 1 appel
- ◆ 150 g magere plattekaas
- ◆ kaneel
- ◆ 1 eetlepel energievrije strooizoetstof
- ◆ 3 eetlepels ongezoet appelsap

Hak de noten grof.

Schil de appel, houd twee partjes apart en rasp de rest grof.

Meng de appel, het appelsap en de noten met de plattekaas en breng op smaak met zoetstof en kaneel.

Verdeel over twee schaaltes en versier met het appelpartje en een vleugje kaneel.

Tip: Dit kan ook als nagerechtje opgediend worden.

382. Confituur zonder suiker met pectine

1 portie = 20 g = - kcal / - kJ = - Kh-waarde

- ◆ 1 zakje 'pectine' (gewicht verschilt naargelang het merk)
- ◆ 1 kg vers of diepgevroren fruit
- ◆ energievrije zoetstof naar smaak

Kook het gewassen en in stukjes gesneden fruit tot het min of meer gaar is. Strooi er de pectine over en laat het 1 minuut goed koken, al roerend.

Breng op smaak met de zoetstof.

Giet alles onmiddellijk over in goed schoongemaakte jampotten. Maak ze goed vol en doe er onmiddellijk het deksel of de cellofaan op.

Als ze eenmaal zijn geopend, zijn ze nog minstens een week houdbaar in de koelkast.

Tip: Dit vruchtenbroodbeleg kan eveneens tot 300 g ingekookt worden.

Per 20 g = 25 kcal / 105 kJ = ¼ Kh-waarde

Weetje: Er zijn verschillende formules in de handel met pectine, citroenzuur, dextrose en eventueel een bewaarmiddel. De hoeveelheid dextrose of druivensuiker erin is te verwaarlozen.

383. Chocopasta met lager suikergehalte

30 g = 100 kcal / 420 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 200 ml geconcentreerde halfvolle melk
- ◆ 100 g chocolade (melk of fondant)
- ◆ 5 eetlepels energievrije strooizoetstof naar smaak
- ◆ 40 g chocoladepuddingpoeder
- ◆ 200 g minarine

Bereid een pudding met de melk en het puddingpoeder.

Roer goed zodat er geen klonters gevormd worden.

Smelt de chocolade au bain-marie en roer hem vervolgens onder de pudding. Voeg er al roerend de minarine en de zoetstof bij.

Mix zonodig indien er klonters zouden voorkomen.

Laat opstijven in de koelkast.

Tip: Het beste resultaat wordt verkregen met een harde minarine zoals sojaminearine.

Alcoholvrije dranken

384. Komkommerdrank (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 1 stuk komkommer van ± 100 g
- ◆ 1½ dl sinaasappelsap
- ◆ 1½ dl spuitwater
- ◆ energievrije zoetstof naar keus
- ◆ enkele ijsblokjes
- ◆ 1 takje verse citroenmelisse

Snipper de komkommer zeer fijn.

Voeg het sinaasappelsap en de komkommer in een mengbeker en mix alles fijn. Breng zo nodig op smaak met wat zoetstof.

Dien fris op in hoge glazen met een ijsblokje en giet er het koude spuitwater bij. Versier met een blaadje citroenmelisse.

Tip: Dit recept geeft slechts een goed resultaat indien een mengbeker (= bepermixer) wordt gebruikt.

385. Frambozengranita (2 personen)

1 portie = 25 kcal / 105 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 250 g verse frambozen
- ◆ 1 citroen
- ◆ 1½ dl water
- ◆ energievrije zoetstof naar smaak

Schil de citroen met een dunschiller.

Breng het water aan de kook met de citroenschil en laat ± 2 minuten trekken.

Laat afkoelen en zeef het.

Voeg hierbij het sap van de citroen.

Laat in de diepvries gedurende ± 10 minuten koelen.

Pureer de frambozen met een vork.

Voeg deze frambozenpuree bij het citroenmengsel en zoet naar smaak.

Doe het geheel in een kom, dek af en plaats gedurende een half uur in de diepvriezer. Haal het mengsel uit de vriezer en roer tot het opnieuw vloeibaar wordt. Herhaal deze bewerking nogmaals zodat de granita een korrelige substantie wordt. Als drank: giet bij de korrelige substantie een beetje ijskoud mineraalwater en dien op.

Tip: Om er ijslolly mee te bereiden, wordt de substantie in een daartoe bestemd vormpje gegoten en diepgevroren.

Dit gerecht kan ook met andere vruchten zoals aardbeien en braambessen toegepast worden.

386. Punch van citrusvruchten (3 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ sap van 1 sinaasappel
- ◆ sap van 1 pompelmoes
- ◆ sap van 1 citroen
- ◆ energievrije zoetstof naar smaak
- ◆ 2 dl spuitwater
- ◆ 3 schijfjes sinaasappel

Meng de vruchtensappen.

Voeg zoetstof toe naar smaak.

Leng aan met spuitwater

Versier met schijfjes sinaasappel.

Dien zeer koel op.

Tip: Gebruik deze punch eens als nagerecht in plaats van als aperitief.

387. Citroenkwast (2 personen)

1 portie = - kcal / - kJ = - Kh-waarde

- ◆ 3 citroenen
- ◆ 2 tot 3 eetlepels fijngesneden munt (of 1 builtje muntthee)
- ◆ 3 dl water
- ◆ energievrije zoetstof naar smaak

Pers de citroenen uit en verdun het sap met het water.
Laat de munt minstens 1 uur in de koude drank trekken.
Zeef de kwast en voeg zoetstof toe naar smaak.
Dien koel op in een hoog glas.

Tip: Dit recept kan eveneens met sinaasappelsap gemaakt worden: neem het sap van 2 sinaasappelen of 120 ml ongezoet sinaasappelsap.
1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

388. Frisse vruchtenthee (2 longdrinkglazen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 2 dl mineraalwater
- ◆ sap van ½ citroen + sap van 1 sinaasappel = samen 1 dl
- ◆ 4 eetlepels ongezoet appelsap
- ◆ 1 kruidnagel
- ◆ 1 stukje kaneelpijp
- ◆ 1 builtje thee

Breng water aan de kook en laat hierin het stukje kaneelpijp en de kruidnagel even meetrekken.
Haal de kruidnagel en de kaneel uit.
Breng het theebuiltje in een theepot en zeef hierop het heet kruidenwater. Laat de thee ± 5 minuten trekken.
Neem het theezakje uit het water en giet er citroen-, sinaasappel- en appelsap bij. Laat afkoelen en dien de thee bij koelkasttemperatuur op.

Tip: Er wordt mineraalwater gebruikt om troebelheid te voorkomen.

389. Pikant tomatensap (2 personen)

1 portie = 25 kcal / 105 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 3 dl tomatensap
- ◆ 2 koffielepels citroensap
- ◆ een scheutje Engelse saus
- ◆ verse muntblaadjes voor de versiering
- ◆ peper (en zout)
- ◆ basilicum
- ◆ ijsblokjes

Meng alle ingrediënten.
Giet in een hoog glas.
Voeg ijsblokjes toe en versier met muntblaadjes.

Tip: Voor de versiering kan gehakte peterselie in plaats van munt gebruikt worden.

390. Vruchtenkarnemelk (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 2 dl karnemelk
- ◆ 60 g verse vruchten, b.v abrikozen
- ◆ energievrije zoetstof naar smaak
- ◆ kaneel naar keus

Snijd de schoongemaakte vruchten in stukjes.

Mix ze in de karnemelk.

Breng op smaak met zoetstof en kaneel.

Dien zeer koel op.

Tip: Er kan ook voor andere vruchten gekozen worden, zoals ananas, appel, kiwi, of 120 g aardbeien, frambozen en rode bessen.