



Nagerrechten



Vruchtensalade

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

116 kcal

Proteïnen: 1g (2% ADH)

Vetstoffen: 0,5g (1% ADH)

Koolhydraten: 27g (9% ADH)



Bereidingstijd:
20 minuten



Kooktijd
–



Gerecht voor
10 personen

Ingrediënten

55 mini-ananassen
1 appel granny smith
1 banaan
1/2 meloen
1 sinaasappel
2 nectarines
2 kiwi's

150 g druiven (wit en blauw)
200 g aardbeien
sap van 1 sinaasappel
sap van 1 citroen
2 el suiker
frambozen, aalbessen en
stervrucht voor de versiering



Bereiding

- * Snij de ananassen middendoor in de lengte, verwijder het vruchtvlees en snij het in dobbelstenen.
- * Was de overige vruchten, schil ze en snij ze in kleine stukken.
- * Voeg het sinaasappel- en het citroensap toe en de suiker.
- * Meng alles grondig door elkaar en leg in de koelkast.
- * Schik de ananashelften op borden en vul ze op met de stukjes fruit.

Variant: een exotische salade

Ingrediënten

Voor 6 personen:

1 ananas
4 passievruchten
4 kiwi's
2 kaki's

1 papaja
4 lychees
1 mango
sap van een limoen
2 el suiker, verse muntblaadjes

Bereiding

- * Was en schil de vruchten en snij ze in kleine stukken.
- * Voeg limoensap en suiker toe.
- * Meng alles goed door elkaar en laat een tijdje rusten in de koelkast.
- * Voor een feestelijke maaltijd kunt u de vruchtsalade opdienen met een witte wijnsaus. Laat 150 ml droge witte wijn inkoken met het sap en de zeste van een citroen en 2 eetlepels suikers.

Aardbeiensoep met ijs van witte perziken



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

368 kcal

Proteïnen: 2g (3% ADH)

Vetstoffen: 10g (13% ADH)

Koolhydraten: 65g (21% ADH)



Voorbereiding:
15 minuten



Kooktijd
–



Gerecht voor
6 personen

Ingrediënten

(voor 1 liter ijs)
 500 g aardbeien
 300 g poedersuiker
 500 ml water
 500 g witte perzik
 1/2 citroensap (optioneel)
 250 ml slagroom

Bereiding

Aardbeiensoep:

- * Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.
- * Plet de aardbeien met een vork.
- * Voeg 100 g suiker en een beetje water toe en meng.

Witteperzikijjs:

- * Mix de witte perziken, de suiker en het citroensap.
- * Klop de slagroom en vermeng met het fruit.
- * Giet in een doos en zet in de diepvries.



Tips & trucs

Alle fruitsoorten zijn bruikbaar: aardbeien, frambozen, zwarte bessen, meloen, appels, peren, bananen... Beschikt u over een ijsmachine, dan maakt u het zichzelf nog makkelijker.



Lichte appelcake

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

264 kcal

Proteïnen: 5g (6% ADH)

Vetstoffen: 12g (16% ADH)

Koolhydraten: 34 (11% ADH)



Voorbereiding
15 minuten



Bereidingstijd
40 minuten



Gerecht voor
8 personen

Ingrediënten

100 g boter
 30 g bakbestendige zoetstof of 100 g suiker
 2 eieren
 75 ml melk
 200 g zelfrijzende bloem
 200 g stukjes appel



Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 180°C.
- * Laat de boter zacht worden.
- * Voeg de zoetstof of de suiker bij de boter en doe er de eieren een voor een bij.
- * Maak een kuultje in de bloem, voeg het beslag toe, dan de melk en meng alles tot een luchtig deeg.
- * Voeg de stukjes appel toe en meng nogmaals.
- * Beboter een cakevorm en bestuif met bloem.
- * Giet het deeg in de vorm.
- * Schuif in de oven en laat 35 à 40 minuten bakken.

Tips & trucs

Het originele recept van viervierencake is heel eenvoudig: meng 250 g bloem, 250 g suiker, 250 g boter en 4 eieren. Maar zowel de suiker als de boter maken er een bijzonder calorierijke cake van. Onze versie kan naar believen aangepast worden.

- **Chocoladecake:** voeg 100 g gesmolten chocolade bij het deeg.
- **Cake met gekonfijte vruchten:** voeg 100 g gekonfijte vruchten, 100 g rozijnen en eventueel 2 eetlepels rum toe.
- **Cake met sinaasappel:** voor de namiddagthee kunt u de cake ook middendoor snijden en vullen met sinaasappelconfituur.

Clafoutis met pruimen



Voorbereiding
5 minuten



Bereidingstijd
35 minuten



Gerecht voor
8 personen



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

166 kcal

Proteïnen: 4 g (5% ADH)

Vetstoffen: 2 g (3% ADH)

Koolhydraten: 33 g (11% ADH)

Ingrediënten

125 g bloem
2 eieren
100 g suiker
1 glas halfvolle melk (150 ml)
600 g pruimen
1 el boter (optioneel)

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 200°C.
- * Meng met een garde de bloem, eieren, suiker en melk door elkaar.
- * Beboter een ovenschotel en schik daarin de ontpitte en in stukjes gesneden vruchten.
- * Giet het beslag over de vruchten en schuif in de hete oven.
- * Voor een gouden korstje legt u 4 toefjes boter boven op de bereiding.
- * Laat 35 à 50 minuten bakken, naargelang van de oven. Bestrooi eventueel met amandelschilfers ter decoratie.
- * Warm of koud opdienen in de ovenschotel.
- * Variante: alle andere fruitsoorten komen in aanmerking voor de bereiding.

Wijnen



Vol en rijk
Zoet en fruitig



Zacht en fruitig



Crumble van rode vruchten

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

324 kcal

Proteïnen: 3 g (4% ADH)

Vetstoffen: 16 g (21% ADH)

Koolhydraten: 43 g (14% ADH)



Vorbereiding
10 minuten



Bereidingstijd
30 minuten



Gerecht voor
8 personen

Ingrediënten

600 g verse of diegevroren rode vruchten
 200 g bloem
 150 g boter
 150 g suiker (de helft witte en de helft bleke
 basterdsuiker)

Bereiding

- * Leg de rode vruchten op de bodem van een ovenschotel.
- * Verwarm de oven voor op 200°C en bereid intussen de crumbledeeg.
- * Laat de boter zacht worden en vermeng met de suiker en de bloem.
 Dat kan het best met de handen.
- * Bewerk het mengsel grofweg met de toppen van de vingers.
- * Bedek de vruchten met de deeg en schuif voor een 30-tal minuten in de oven tot het deeg mooi goudgeel kleurt.
- * Dien warm op met een bolletje ijs.



Tips & trucs

Crumble kan bereid worden met tal van vruchten:

- voor crumble met frambozen of rode bessen geeft u de voorkeur aan verse vruchten
- voor crumble met appels: vervang de rode vruchten door 8 geschilden en in partjes verdeelde appels (golden) en 20 g rozijnen. Bestrooi met kaneelpoeder.

Voeg aan de crumbledeeg 50 g gepelde walnoten toe.

Voor een mooiere presentatie kunt u de crumble bereiden in individuele ovenschaaltjes. Als u niet bang bent voor de calorieën, kunt u dit dessert serveren met opgeklopte room. Klop de room op met bloedsuiker tot een sneruig beslag.