

Smullen met toetjes

Receptenboekje



Als uw bord leeg is, volgt het dessert. Vaak kiest u een bakje vla, yoghurt met muesli of misschien wel een bakje vruchtenkwark of pudding. Maar het kan veel lekkerder. Hoe? Door zelf uw toetjes te maken! Deze maand hebben we voor u een receptenboekje vol overheerlijke recepten samengesteld.

Wat dacht u van crêpes met fruit, fris granaatappelijs, smaakvol chocoladedessert en zoete kiwitaartjes? Als u veel eters over de vloer hebt kunt u ook gaan voor een heerlijke bosvruchtentaart met vanillesaus. Dat wordt smullen!

Wij wensen je veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

© PlusOnline//Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Appelkruimeltoetje	4
Bosvruchtentaart met vanillesaus	5
Chocoladedessert	6
Chocoladepudding vrij van ei, melk, gluten	7
Chocoladevruchten	8
Crêpe met fruit	9
Granaatappelijs	10
Kiwitaartje	11
Mandarijntoetje	12
Vanille-ijs met koffiesaus	13



Appelkruimeltoetje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



INGREDIËNTEN

2 eetlepels rozijnen
2 kleine appels (elstar, golden delicious of jonagold)
4 eetlepels magere vanillevla
4 eetlepels bloem

1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 kaneel
 $\frac{3}{4}$ eetlepel vloeibare margarine

BEREIDING

Warm de oven voor op 200° C. Was de rozijnen. Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in dikke plakken. Leg de plakken appel in de ovenschaal, strooi de rozijnen er over en schep de vanillevla er op. Maak een kruimeldeegje door de bloem te mengen met de suiker en een flinke snuf kaneel. Werk hier met een vork de margarine door tot een kruimelig deegje ontstaat. Strooi de kruimels over de inhoud van de schaal. Bak het appelkruimeltoetje in het midden van de oven in bak 20 minuten gaar en bruin.

VOEDINGSWAARDE

Energie	250 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	3 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht Poolse
zuurkoolsoep en
volkorenbrood.



Bosvruchtentaart met vanillesaus



Porties: 8 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

250 gram diepvries bosvruchten
2 eieren
5 eetlepels vloeibare margarine
125 gram suiker
1 dl biogarde yoghurt halfvol

100 gram zelfrijzend bakmeel
2 eetlepels geschaafde amandelen
½ vanillestokje
2½ dl halfvolle melk
1 theelepel maïzena

BEREIDING

Gebruik een springvorm met een doorsnee van 20 cm & bakpapier. Laat de bosvruchten ontdooien. Warm de oven voor op 180° C. Bekleed de bodem van de springvorm met een stuk bakpapier. Bestrijk de vorm met wat van de margarine en bestuif hem met wat bloem. Splits de eieren. Houd de eidooiers apart voor de saus. Klop de eiwitten stijf. Klop de margarine met 1/3 deel van de suiker romig. Roer de yoghurt er door. Zeef het zelfrijzend bakmeel en spatel het door het margarinemengsel. Spatel de eiwitten erdoor. Schep het beslag in de bakvorm. Schep de bosvruchten op het beslag en strooi er 1/3 van de suiker over. Verdeel de geschaafde amandelen er over.

Bak de taart in de hete oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin. Laat de taart 10 minuten afkoelen en verwijder de rand. Laat de taart verder koud worden. Snijd het vanillestokje in de lengte open. Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat dit 10 minuten trekken. Klop de eidooiers met de maïzena en de rest van de suiker schuimig. Schraap met een scherp mesje het merg uit het vanillestokje. Verwijder eventueel het vel van de melk. Schenk al kloppend de hete melk bij het eidooiermengsel. Plaats de pan weer op laag vuur en laat de saus al kloppend binden. Zorg er voor dat de saus niet gaat koken, dan gaat het schiften. Laat de saus onder af en toe roeren koud worden. Snijd de taart in 8 puntjes. Leg een puntje op een bordje en schenk er wat van de vanillesaus omheen.

VOEDINGSWAARDE

Energie	240 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht
varkensribstuk in de oven
met wintergroente met
aardappelen in papillot en
saliesaus.



Chocoladedessert

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



INGREDIËNTEN

1 vel filodeeg
Poedersuiker
30 gram pure chocolade
2 bolletjes chocolade-ijs

BEREIDING

Warm de oven voor op 200° C. Vouw het vel filodeeg voorzichtig open en leg het op het bakblik. Bestrooi het filodeeg met poedersuiker en bak het in het midden van de oven in 3-4 minuten goudbruin. Neem het uit de oven en laat het afkoelen. Breek de chocolade in stukjes en doe ze in een kom. Breng in een pannetje water tegen de kook aan en plaats de kom er in. Laat de chocolade smelten. Roer af en toe. Leg een stuk plastic folie op het aanrecht en giet hierop de chocolade. Strijk het tot een dunne plak en laat het hard worden. Breek de chocolade en het filodeeg in stukken. Verdeel dit over 2 borden en leg er een bolletje chocolade-ijs naast.

VOEDINGSWAARDE

Energie	245 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht farfalle met
gerookte kip.



Chocoladepudding vrij van ei, melk, gluten



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

4 puddingvormpjes of kopjes
2 eetlepels cacao
4 eetlepels maizena
4 eetlepels suiker
4 dl rijstemelk of sojamelk

BEREIDING

Meng de cacao met de maizena en de suiker en roer er een glad papje van met een paar lepels van de koude melk. Breng de rest van de melk aan de kook en voeg al roerend het papje toe. Breng de vla al roerend aan de kook en laat even doorkoken. Verdeel dit over de met koud water omgespoelde puddingvormpjes en laat de pudding afkoelen.

VOEDINGSWAARDE

Energie	150 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	2 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	0 gram



Chocoladevruchten

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

Physalis (kaapse kruisbes)
Verse ananas in stukjes
4 bolletjes gember op siroop
50 gram pure chocolade

BEREIDING

Vouw de blaadjes van de physalis open, maar laat ze er aan zitten. Prik stukjes ananas en bolletjes gember aan cocktailprikkers. Breek de chocolade in stukjes en doe ze in een kom. Smelt de chocolade boven een pannetje met heet water of in de magnetron op 75%. Houd de physalis aan het steeltje en het andere fruit aan de prikker vast en doop ze voor $\frac{3}{4}$ in de hete chocolade. Laat het fruit drogen op een stuk bakpapier of aluminiumfolie. Verwijder de cocktailprikkers.

VOEDINGSWAARDE

Energie	110 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	2 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker bij de koffie.



Crêpe met fruit

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

100 gram druiven zonder pit
1 sinaasappel
1 peer
Citroensap
1 kiwi

2 eiwitten
2 eetlepels maïzena
Olie

BEREIDING

Maak het fruit schoon en snijd het klein. Druppel wat citroensap over de peer om verkleuren te voorkomen. Roer het eiwit los en maak er met de maïzena en 2 eetlepels water een glad beslagje van. Bestrijk een kleine koekenpan met een antiaanbaklaag met wat olie en verwarm de pan. Giet er de helft van het beslagje in en zorg er voor dat de bodem niet helemaal is bedekt. Laat het in enkele seconden stollen en laat het op keukenpapier glijden. Bak zo de tweede crêpe. Leg ze op borden, verdeel het fruit er over en sla ze dubbel.

VOEDINGSWAARDE

Energie	175 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht
hertenbiefstuk met
blauwe bessen, spruitjes
en aardappelen.



Granaatappelijs

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



INGREDIËNTEN

½ l granaatappelsap
100 gram suiker
2 eetlepels rode port
1 granaatappel

BEREIDING

Verwarm de helft van het granaatappelsap met de suiker en laat de suiker oplossen. Voeg de rest van het sap en de port toe. Laat het mengsel koud worden. Draai het tot ijs in een ijsmachine volgens de gebruiksaanwijzing. Of schenk het mengsel eventueel in een ondiepe schaal en laat het in de diepvries bevriezen. Meng het regelmatig met een vork door om kristalvorming te voorkomen. Neem het ijs ca. 10 minuten voor het serveren uit de diepvries om het wat zachter te laten worden. Snijd de onder- en bovenkant van de granaatappel af. Breek of snijd de granaatappel in stukken. Pluk met de vingers de pitjes uit de vrucht. Verwijder alle witte vliesjes, want die geven een bittere smaak. Verdeel het ijs over 4 coupes en garneer met de granaatappelpitjes.

VOEDINGSWAARDE

Energie	200 kcal
Eiwit	0 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht gnocchi met
salsa verde en walnoten
en groentetagliatelle.



Kiwitaartje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

2 kiwi's
1 theelepel suiker
2 eetlepels roomkaas light, 8%vet
2 kleine eierkoeken

BEREIDING

Schil de kiwi's en snijd 1½ kiwi in dunne plakjes. Pureer de overgebleven halve kiwi met een vork en meng de puree met de suiker door de roomkaas. Besmeer de eierkoeken met het mengsel en schik de plakjes kiwi er op.

VOEDINGSWAARDE

Energie	140 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht groentepilaf
met ham.



Mandarijntoetje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

3 mandarijnen
150 gram cottage cheese
1 zakje vanillesuiker

BEREIDING

Was 1 mandarijn en snijd een stukje van de schil. Snijd het stukje schil in reepjes. Pers de mandarijn uit. Pel de andere mandarijnen en snijd de mandarijnen in plakken. Halveer de plakken. Meng de vanillesuiker en het mandarijnensap met de cottage cheese. Verdeel de cottage cheese over 2 schaaltjes en leg er de plakjes mandarijn op. Garneer met reepjes schil.

VOEDINGSWAARDE

Energie	115 kcal
Eiwit	9 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht mie
met mosselen en een
courgettesalade.



Vanille-ijs met koffiesaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

1 dl espressokoffie
40 gram pure chocolade
2 bolletjes vanille-ijs

BEREIDING

Maak de espressokoffie, eventueel van een zakje instantpoeder. Breek er de chocolade in. Laat de chocolade in de magnetron of in een pannetje met heet water smelten. Roer de saus glad. Doe in 2 coupes een bolletjes vanille-ijs en schenk de warme saus er over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	215 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	8 gram
Vezels	2 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht gegrilleerde
biefstuk, snijbonen en
aardappelgratin met
geitenkaas.

