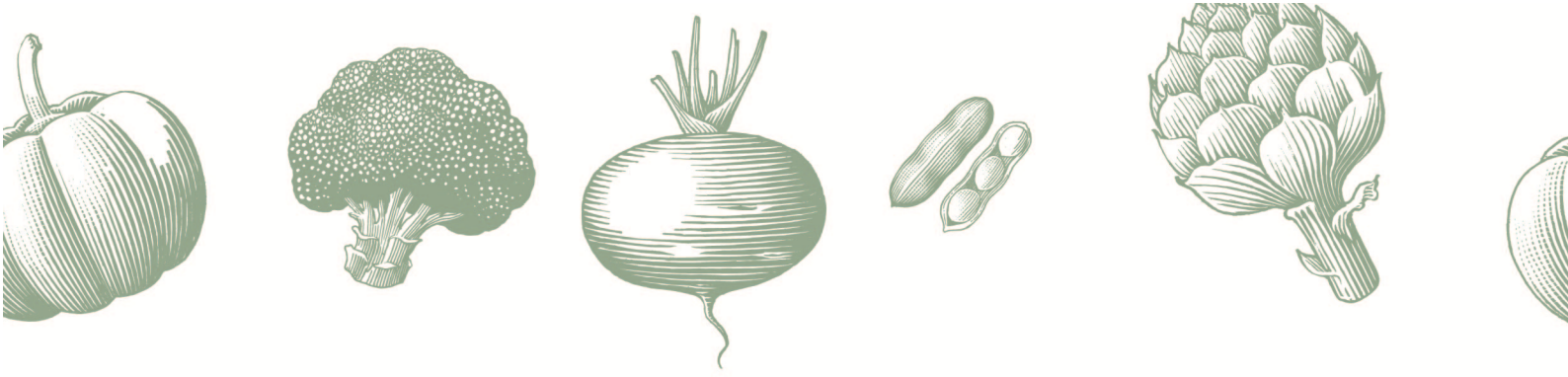


LEV RECEPTENBUNDEL

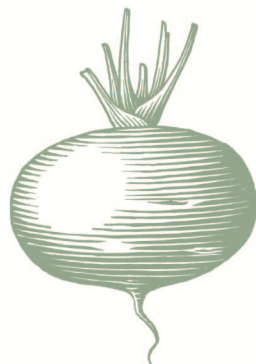


EEN UITGAVE
VAN L'ABRI NEDERLAND
TER ERE VAN HET 50-JARIG BESTAAN



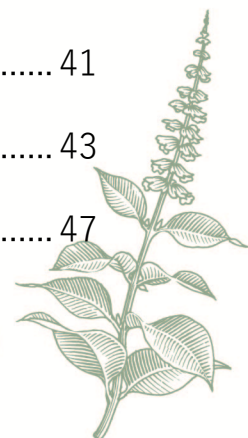
2 | LEV RECEPTENBUNDEL

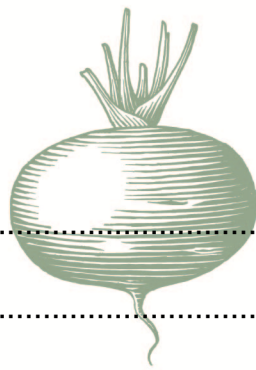
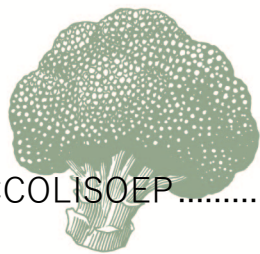




INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	7
EENHEDEN EN MATEN	9
BASISRECEPT MUFFINS.....	13
BIRCHER MUESLI	15
HAVERMOUT UIT DE OVEN.....	16
MUESLI	16
ZEMELENMUFFINS.....	19
'BISCUITS'	23
BREEKBROOD	25
KAASBROOD.....	27
MAÏSBROOD	29
PIZZADEEG	31
ROZIJN-ROZEMARIJNBROOD	32
WALNOOT ROZIJNENBROOD.....	32
CHALLAH BROOD.....	35
EIERSALADE	39
FETA-SPREAD MET ZONGEDROOGDE TOMAAT.....	41
HUMMUS.....	43
AARDAPPEL-BROCCOLISOEP	47





BROCCOLISOEP 48

CORN CHOWDER 48

KLEURRIJKE KERRIESOEP 51

POMPOENSOEP MET KERRIE EN APPEL 53

SPRUITJESSOEP 54

BONENSALADE 57

HONING-MOSTERD DRESSING 58

ROZE-RODEUIENDRESSING 59

TABBOULEHSALADE 61

VEELZIJDIGE DRESSING 60

KOOLVIS-CURRY 61

OVENSCHOTEL MET ZUURKOOL 66

RODEKOOLSCHOTEL 66

SPAGHETTISAUS 69

TOAD IN THE HOLE 71

WITTE BONEN CHILI 73

APPELCAKE 77

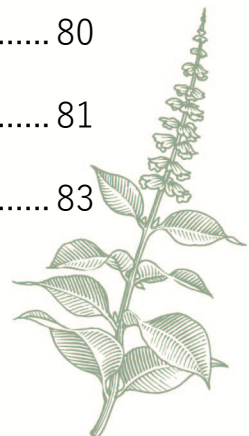
AUNTIE CAROL'S HAVERMOUT BROWNIES 78

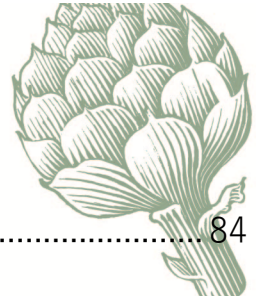
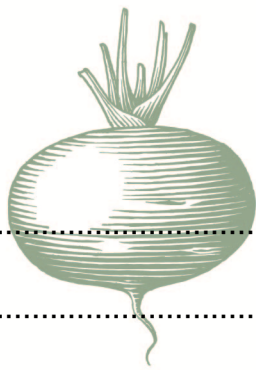
BANANEN-NOTENCAKE 79

CASHEWNOTENTAART 80

COURGETTE-CHOCOLADECAKE 81

CHOCOLADE-HAVERMOUTKOEKJES 83





CRUNCHIES 84

EARL GREY-THEECAKE 89

EMILY'S CHOCOLADEKOEKJES..... 84

HAVERMOUTKOEKJES 84

HAVERMOUTKOEKJES MET ZONNEBLOEMPITTEN 91

HONINGCAKE 93

KOKOSCAKE 94

KOKOS-CUSTARDTAART 94

LEMON BARS 97

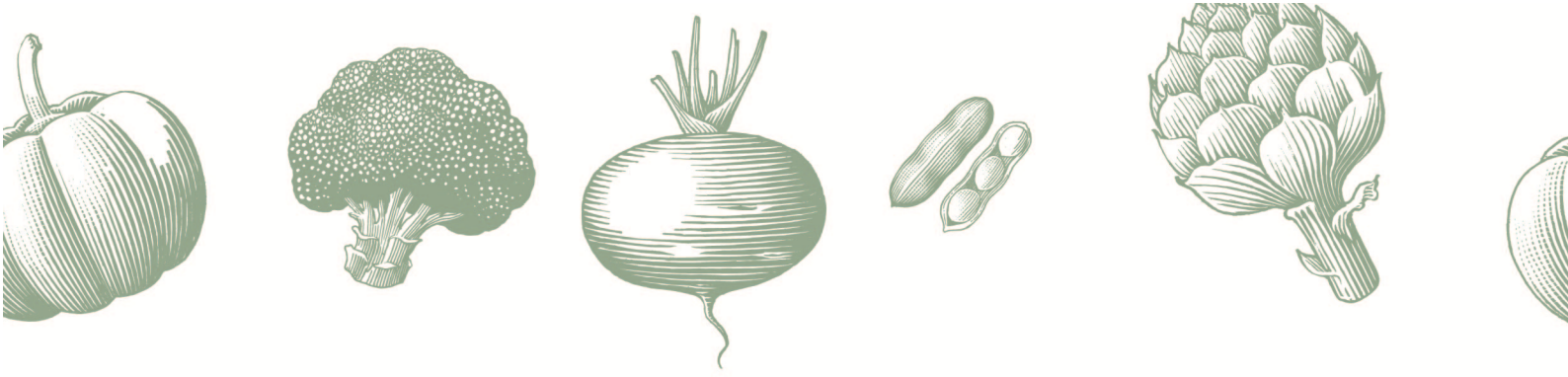
APPELCRISP 101

CHOCOLADESAUS..... 102

CLAFOUTIS AUX CERISES 103

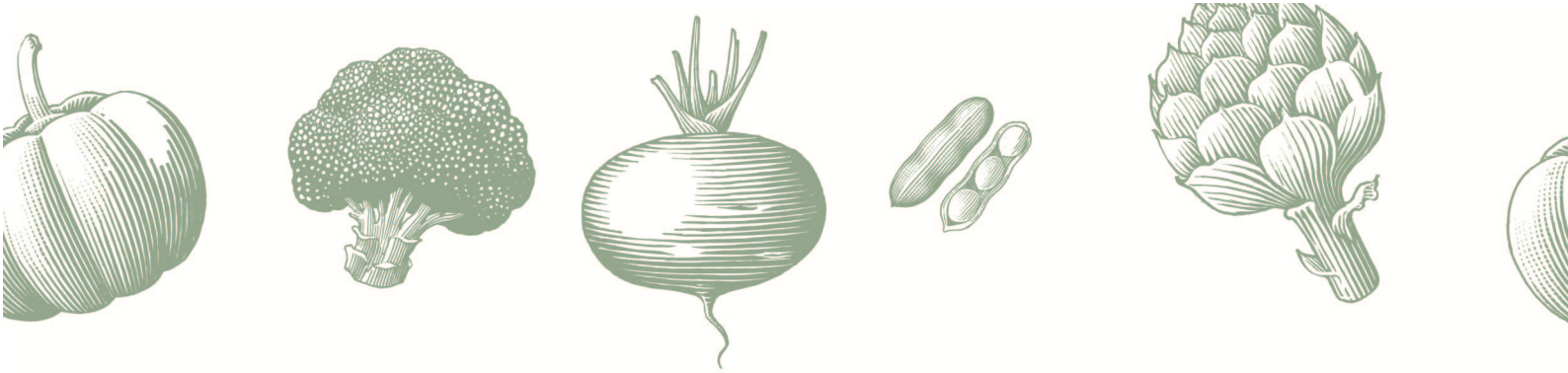
'SNICKERS'-IJSTAART 104





6 | LEV RECEPTENBUNDEL





VOORWOORD

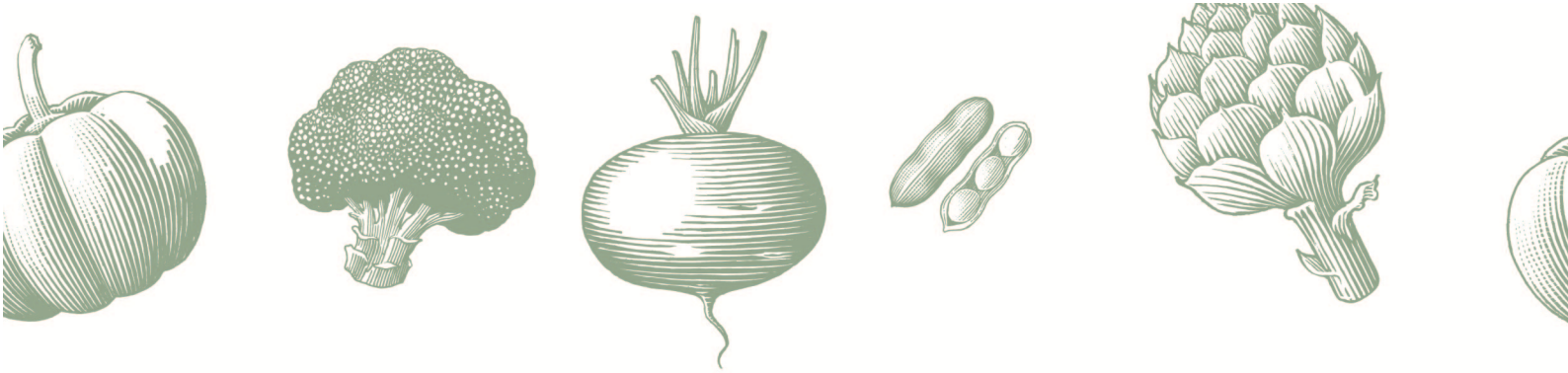
Vele jarenlang hebben wij bij de Nederlandse l' Abri onze veelgebruikte recepten in de LEV geplaatst. Dat is bij elkaar een hele collectie! Vandaar deze receptenbundel. Na 25 jaar zijn wij gestopt met het publiceren van LEV, en overgestapt op een nieuwe vorm, een combinatie van een update op papier en daarnaast een groot archief van lezingen, artikelen en podcasts dat beschikbaar is op www.labri.nl. De lezingencollectie van l'Abri Internationaal is te vinden op www.labriideaslibrary.org.

Zo is het idee ontstaan om de recepten uit de nummers van LEV ook online beschikbaar te maken voor geïnteresseerde thuishokks. Om het nog specialer te maken, geven wij deze digitale receptenbundel uit ter gelegenheid van het 50-jarig jubileum van l'Abri Nederland!

Wie ooit hier bij ons te gast is geweest, weet dat we als centraal onderdeel van ons werk samen eten en koffie of theedrinken -altijd met iets lekkers erbij. Gastvrijheid verlenen hoort bij onze gemeenschap!

Greta Rietkerk heeft een keer in een LEV geschreven over Gastvrijheid. Ik wil haar





graag hier citeren:

God wilde en wil nóg onze openheid van hart en huis gebruiken om mensen met zijn liefde te bereiken. Ik denk aan een woord van Paulus aan de gemeente in Rome. “Leg u toe op de gastvrijheid. (Rom. 12:14) en aan wat Romano Guardini erover zei: “Dit is de diepste betekenis van gastvrijheid dat de één aan de ander een rustpauze geeft op de weg naar het eeuwig thuis.”

We leven in een wereld vol van onrustige, gedesoriënteerde, vermoeide en gestreste mensen en we bidden in l’Abri dat God de mensen van zijn keuze naar ons toe wil sturen. We beseffen dat we beperkt zijn. Daarom stellen we ons vertrouwen erop dat God weet wie bij ons een tijdje een rustpauze kan vinden. We willen ons niet laten bepalen door onze eigen angsten, vermoeidheid en stress, want we weten dat we zelf gedragen worden als we bereid zijn Gods wil te doen. In 1 Petrus 4 staat: “weest gastvrij jegens elkander zonder morren”. Dat betekent dat morren inderdaad wel eens op kan komen. Petrus vervolgt: “dient elkaar, eenieder naar de genadegave die hij ontvangen heeft”, want gastvrij-zijn betekent dienstbaar zijn. Er komt heel wat kijken bij schoonmaken, koken en je vrije tijd beschikbaar stellen. God heeft dan ook verschillende genadegaven gegeven om op die manier voor elkaar dienstbaar te kunnen zijn. Niemand van ons hoeft dus alles voor eenieder te zijn. Dat is een hele opluchting, maakt ons ook bescheiden en laat de ander tot zijn recht komen. Als we samen elkaar en de vreemdeling dienen, wordt niemand van ons overbelast.

Met de recepten in dit boekje kan je ook thuis een extra dimensie aan gastvrijheid geven.

Veel kookplezier!





EENHEDEN EN MATEN

Een uitleg over de in deze receptenbundel gebruikte maten en eenheden:

Wij gebruiken vaak cups in plaats van gewichtsmaten. Het is erg makkelijk als je een setje hebt met verschillende cup-maten en lepeltjes. Je kunt echter ook gewoon een kopje uit de kast pakken van ongeveer 240 ml/250 ml en die gebruiken!

Een richtlijn voor het omrekenen:

1 cup = 250 ml

$\frac{1}{2}$ cup = 125 ml

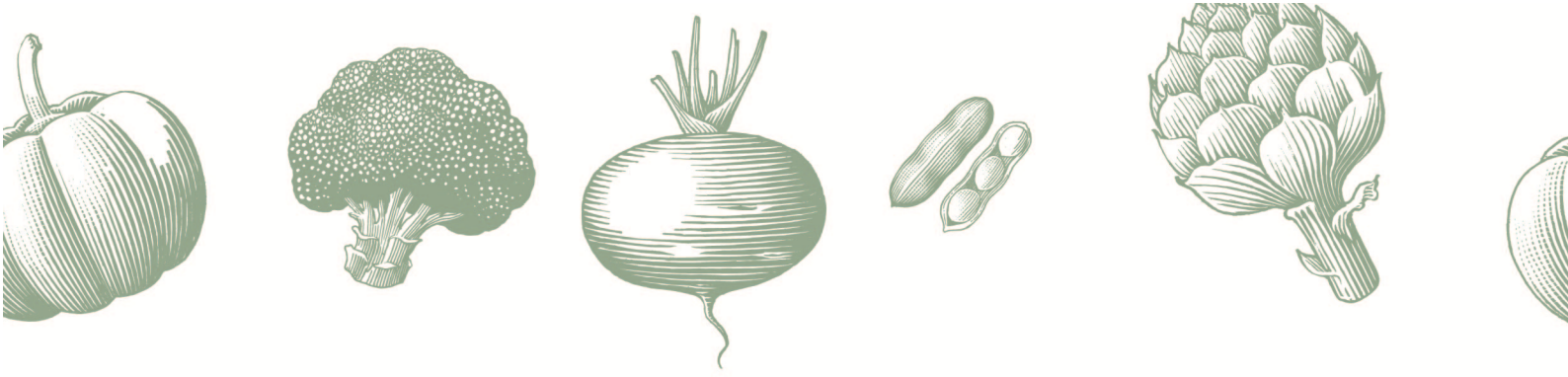
$\frac{1}{3}$ cup = 80 ml

$\frac{1}{4}$ cup = 60 ml

1 eetlepel = 15 ml

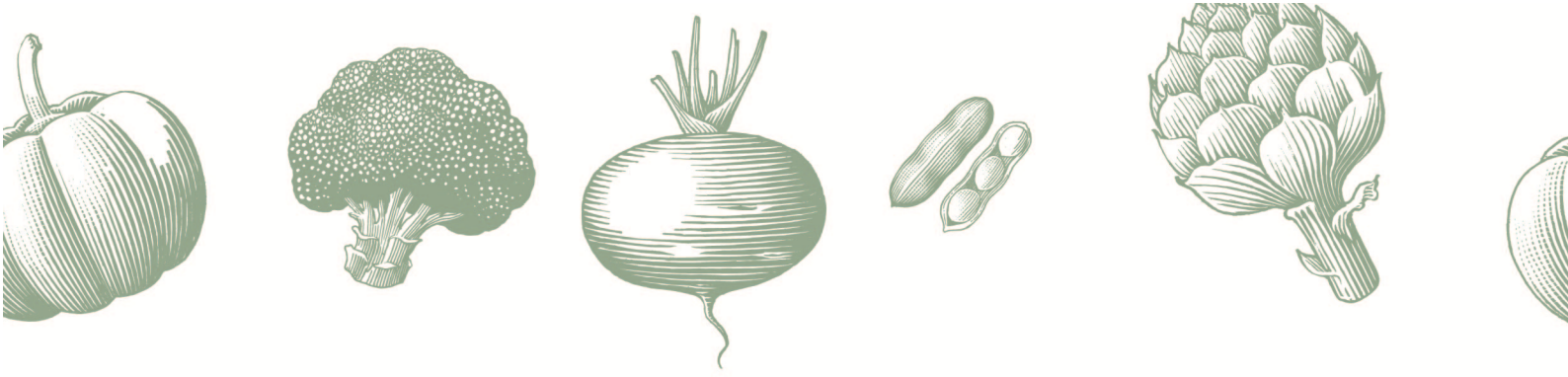
1 theelepel = 5 ml

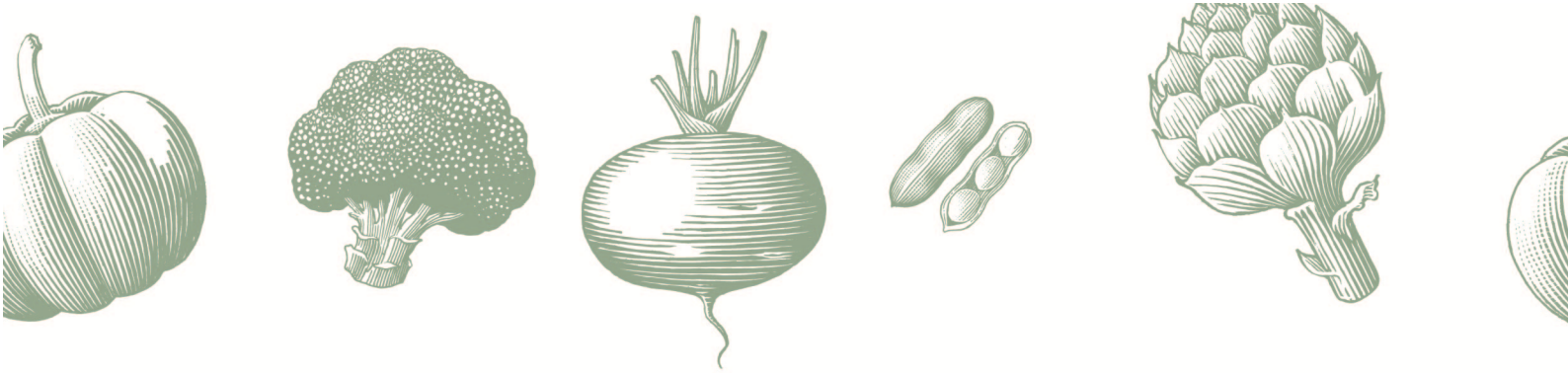






ONTBIJT





BASISRECEPT MUFFINS

1¾ cup (230 g) bloem

¼ cup (50 g) suiker

2½ theelepels bakpoeder

¾ theelepel zout

1 ei

¾ cup melk (ongeveer 180 ml)

⅓ cup zonnebloemolie (ongeveer 80 ml)

De oven voorverwarmen op 180°C. Een muffinvorm voor 12 muffins invetten.

De droge ingrediënten in een kom mengen en een kuiltje in het midden maken. De overige ingrediënten in een kommetje loskloppen en bij het droge mengsel voegen.

Niet te lang roeren – het beslag mag iets klonterig zijn.

Schep het beslag in 10-12 muffinvormpjes (ongeveer ¾ vol) en zet ze ongeveer 20 – 25 minuten in de oven.

Een paar variaties:

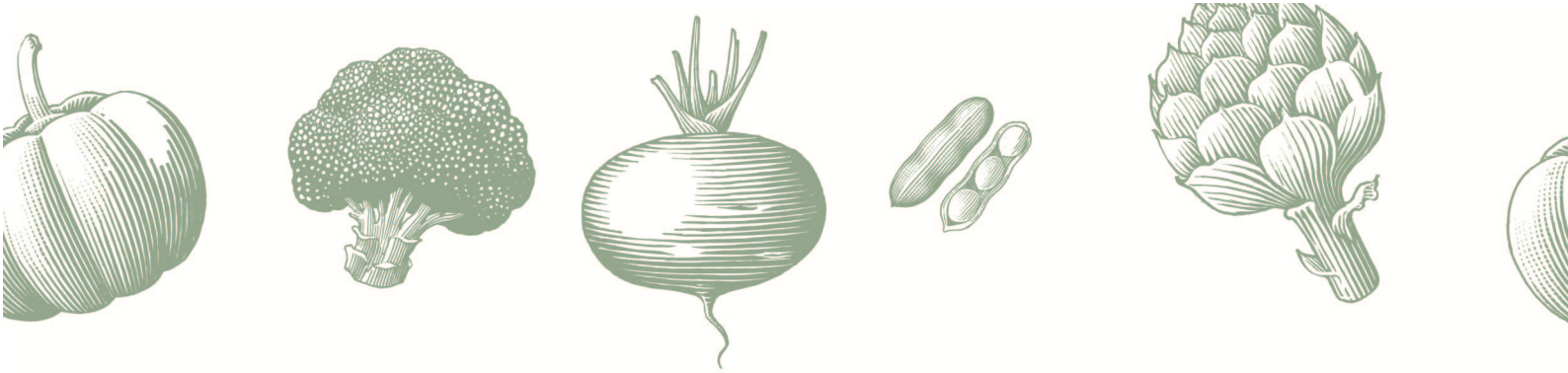
Appel en rozijn:

Voeg 1 cup appelstukjes, ¼ cup rozijnen en ½ theelepel kaneel toe.

Banaan en noot:

Verminder de hoeveelheid melk tot 125 ml en roer er 1 cup geprakte banaan en ½ cup gehakte noten door.





Kaas:

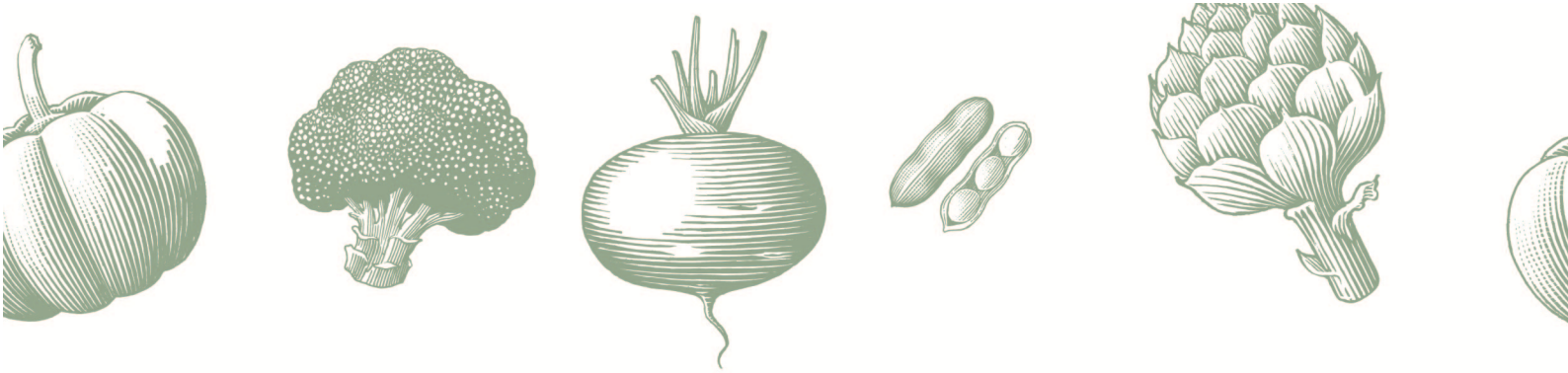
De suiker weglaten en 120 g geraspte kaas toevoegen (en eventueel wat verse kruiden).

*Gebruik dit recept om allerlei fantasierijke muffins te maken.
Experimenteer zelf met het toevoegen van uw favoriete smaakmakers*



Een recept van
Riana Reitsema





BIRCHER MUESLI

1 liter yoghurt

160 g havermout

1 appel

1 sinaasappel

1 klein blikje ananasstukjes op siroop

suiker of honing naar smaak

Meng de havermout en yoghurt de avond van tevoren in een kom en laat dit staan in de koelkast. Zo wordt het mengsel dikker. 's Morgens de sinaasappel pellen en in stukjes snijden. De appel wassen, in vieren snijden, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden (schillen hoeft niet). De ananas toevoegen – soms niet al het sap als het geheel daardoor te nat wordt. Breng op smaak met suiker of honing.

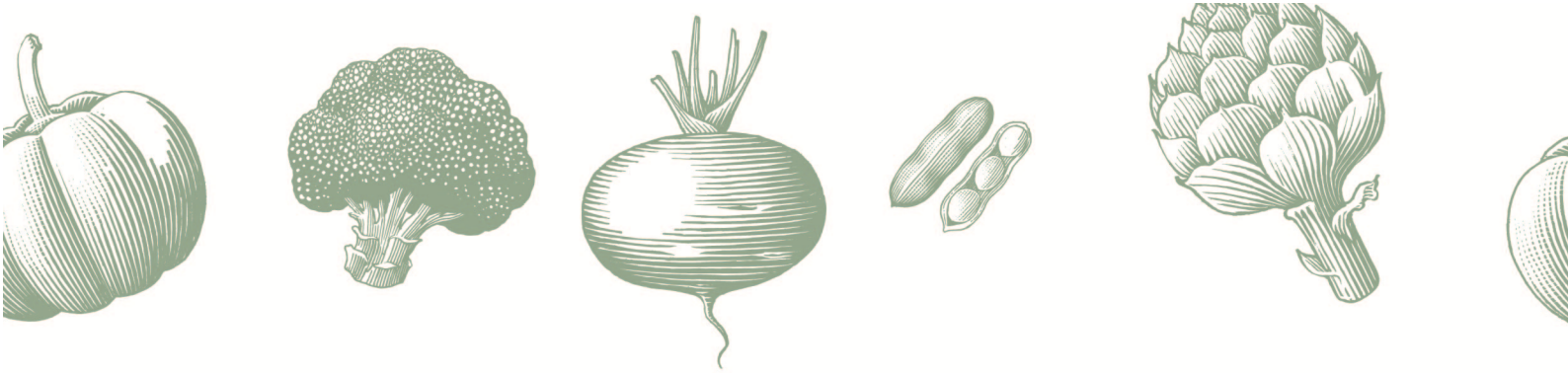
Lekker met kaneel en gehakte nootjes!

Varieer met bessen.



Een recept van
Beryl Gibbins





MUESLI

Meng samen in een grote mengschaal:

- 500 g havermout (gebruik 1 kg voor minder zoete muesli)
- ongeveer 50 - 100 g sesamzaad
- ongeveer 100 g zonnebloempitten
- 50 g kokos
- 1 theelepel kaneel en/of gember

Meng samen en voeg bij droge

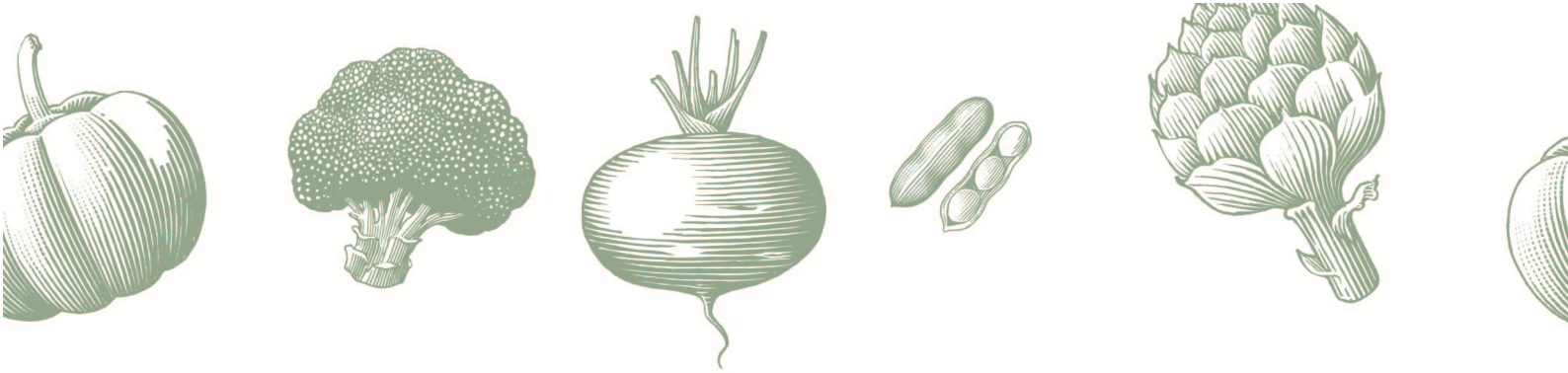
ingrediënten:

- (Het mengt makkelijker als de honing en olie een beetje verwarmd zijn).
- 125 ml honing
- 125 ml zonnebloemolie
- een snufje zout

Roer alles dooreen totdat het goed gemengd is. Schep en verspreid alles op één of twee bakplaten. Bak het in een voorverwarmde oven op ongeveer 160°C. Roer elke 10 minuten want het kan makkelijk aanbranden! Bak de muesli totdat ze goudkleurig is en droog wordt (ongeveer 30 à 40 minuten). Laat het afkoelen – het droogt ook nog verder tijdens het afkoelen. Voeg gehakte noten en rozijnen of ander gedroogd fruit naar smaak toe. Bewaar de muesli in een afgesloten pot of bus.

Een recept van
Riana Reitsema





HAVERMOUT UIT DE OVEN

2 cups (180 g) havermout

1 theelepel kaneel

½ theelepel zout

1½ theelepel (6 g) bakpoeder

¼ cup (50 g) suiker

1 ei, losgeklopt

¼ cup zonnebloemolie

¾ cup melk

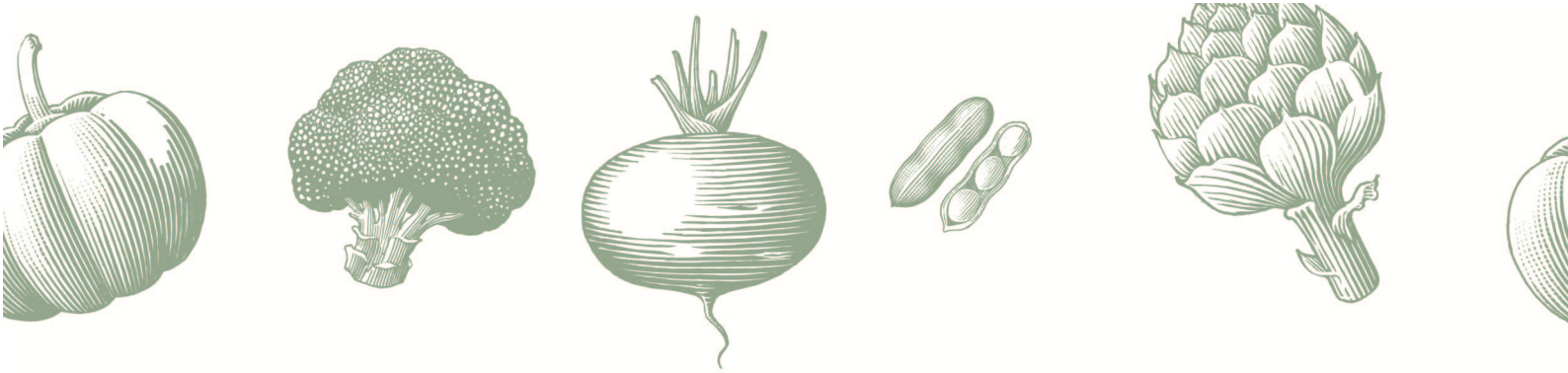


Doe de droge ingrediënten in een mengkom en roer alles goed door. Meng het ei, de melk en de olie. Roer dit mengsel door de droge ingrediënten tot alles goed gemengd is. Schep het geheel in een ingevette, ovenvaste schaal van ongeveer 20 x 20 cm. Niet groter, anders wordt het te dun! Het recept kan goed verdubbeld worden voor een schaal van 20 x 30 cm.

Bak de cake op 180°C gedurende ongeveer 25 tot 30 minuten totdat de kanten lichtbruin zijn. Serveer het gerecht warm of op kamertemperatuur. Lekker met een schepje Griekse yoghurt en eventueel wat bessen (of ander fruit), en honing of ahornsirop als je het zoeter wilt.

Het recept is genoeg voor 6 tot 9 stukjes.





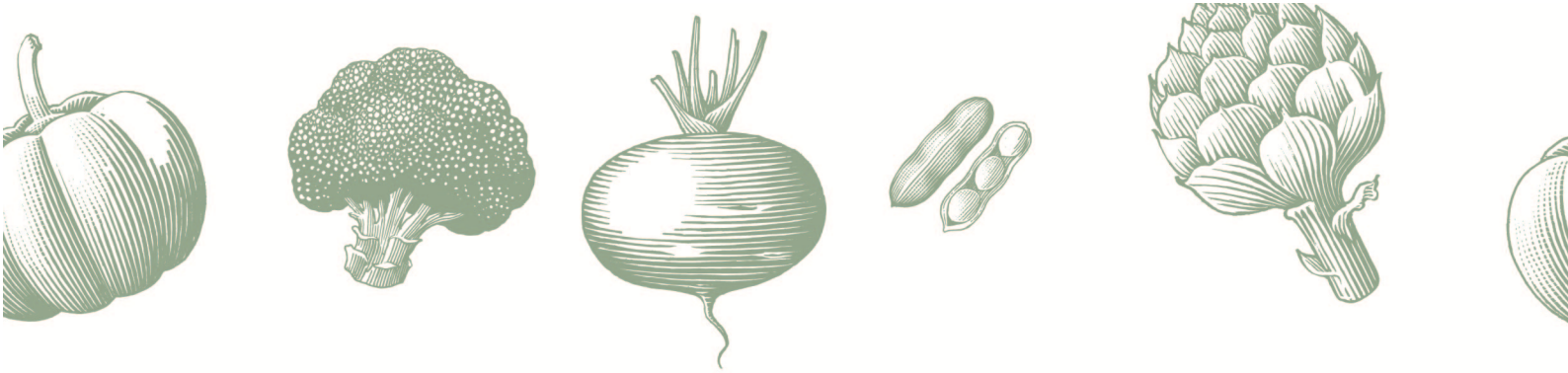
Variatie: je kunt natuurlijk ook bessen (blauwe bessen zijn het lekkerst) of ander fruit (bijvoorbeeld kleine stukjes appel) aan het beslag toevoegen om mee te bakken. Ook nootjes of stukjes chocolade in het beslag geven een speciale draai aan de cake!

Er zit geen bloem in dit recept. Als je het gerecht ook lactosevrij wilt maken, gebruik dan havermelk of amandelmelk.



Een recept van
Riana Reitsema





ZEMELENMUFFINS

1½ cup (60g) tarwezemelen

1¼ cups (170g) tarwebloem

1½ theelepel baking soda (geen
bakpoeder)

½ theelepel zout

½ cup (100 g) bruine basterd suiker

¼ cup rozijnen (optioneel)

1 cup (250 ml) karnemelk of een mengsel
van melk en yoghurt

1 ei

¼ cup (60 ml) zonnebloemolie

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de droge bestanddelen in een beslagkom. Ik zeef de baking soda altijd, want er zitten vaak klontjes in. Meng de karnemelk, eieren en zonnebloemolie met een garde in een andere kom. Giet het tweede mengsel bij het eerste mengsel. Roer tot het goed gemengd is. Vet 12 muffinvormpjes in (gesmolten boter met een kwast in de vormpjes ‘verven’ werkt goed). Schep het beslag in de vormpjes en bak de muffins ongeveer 15 minuten tot ze gaar en een beetje bruin zijn. Als je niet al het beslag hebt gebruikt: bewaar de rest afgedekt in de koelkast en bak er de volgende dag gewoon weer muffins van. Wel eerst even omroeren dan.





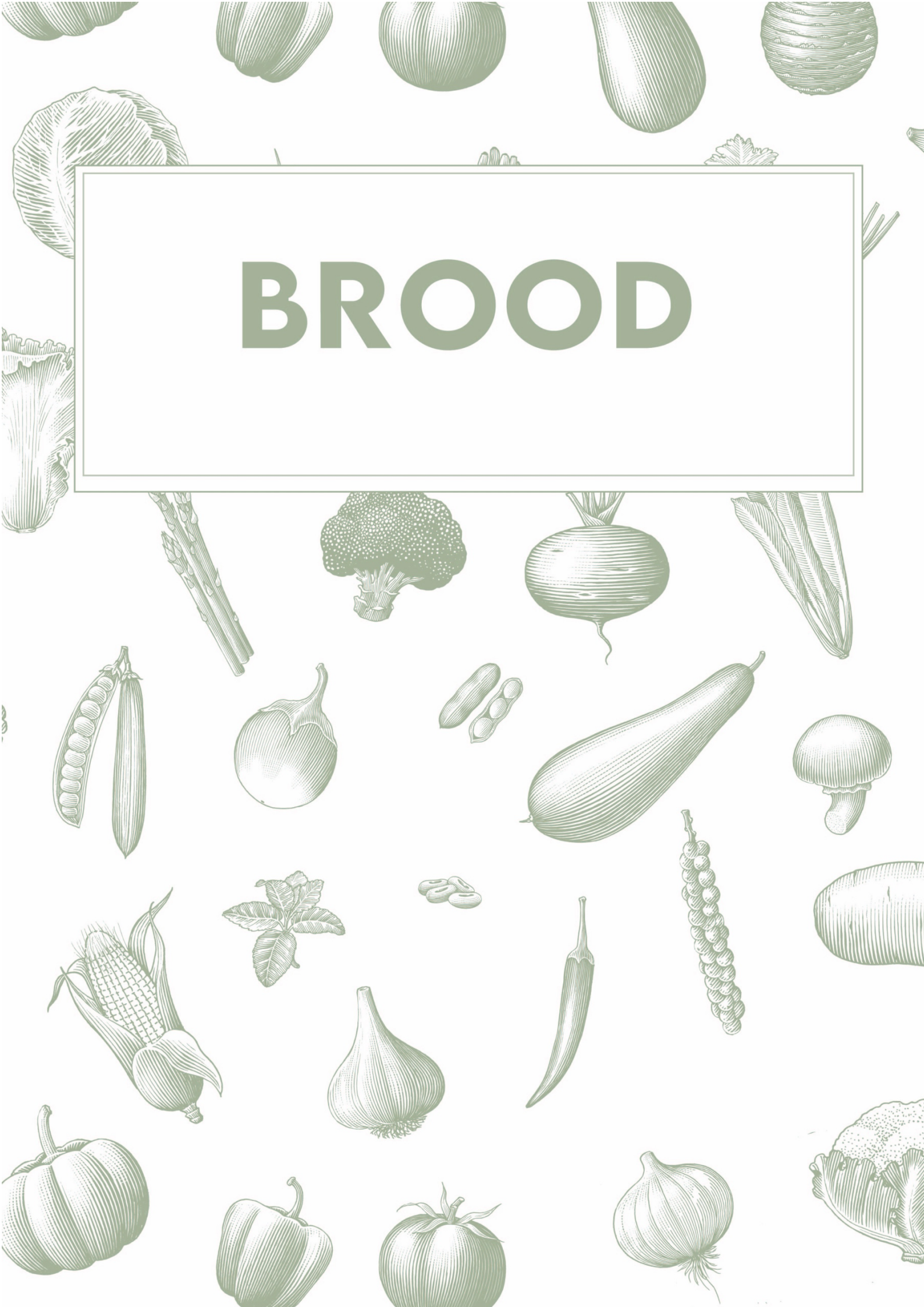
Dit is een recept van mijn schoonmoeder. Zij maakte vroeger (toen alle kinderen nog thuis waren) een grote hoeveelheid van het beslag en bewaarde dat in een emmertje in de koelkast. 's Ochtends schepte zij dan gewoon beslag in de muffinvormpjes en die gingen dan hup, de oven in. Zo aten we allemaal keer op keer versgebakken muffins! Ik geef hier het recept voor 12 muffins.

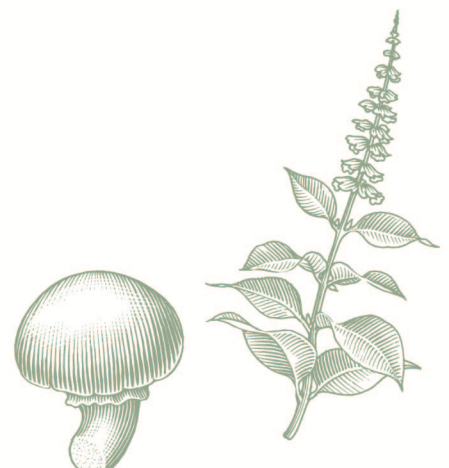
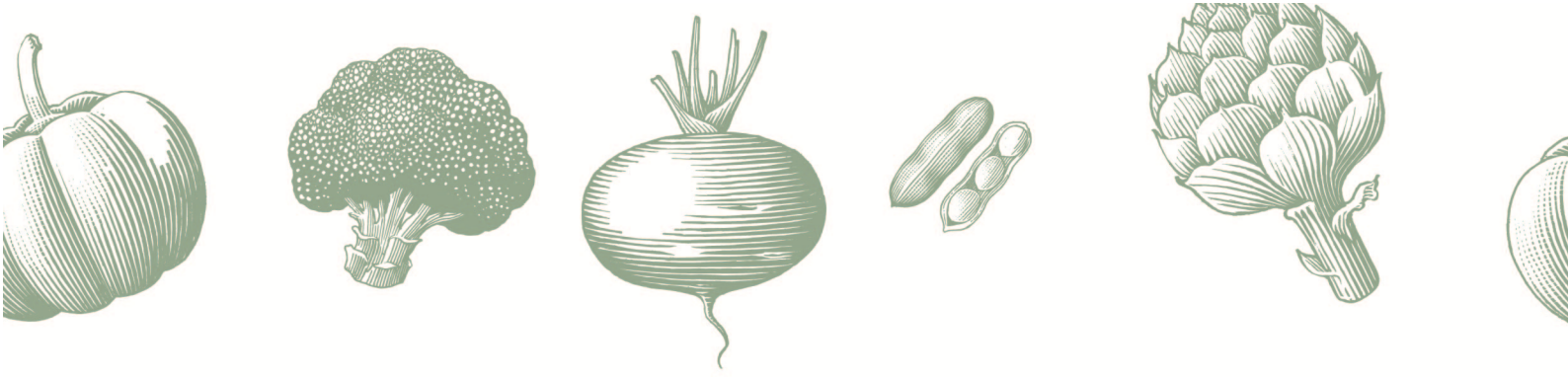


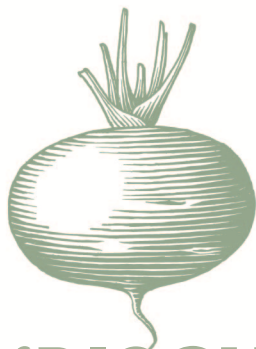
Een recept van
Riana Reitsema



BROOD







'BISCUITS'

2 cups (280 g) bloem

1 eetlepel (15 ml/8 g) bakpoeder

$\frac{1}{4}$ theelepel zout

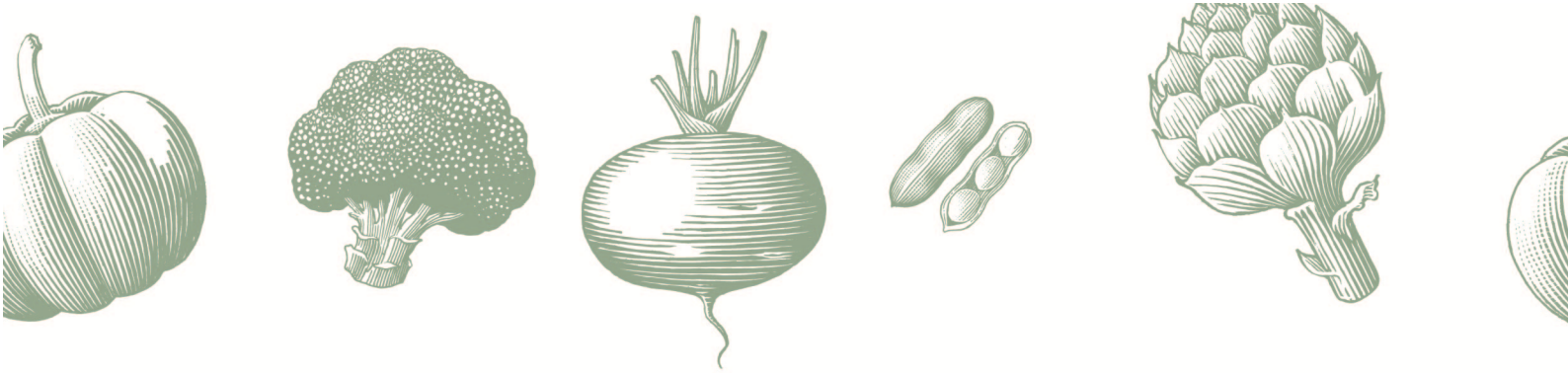
$\frac{1}{3}$ cup (80 g) boter of $\frac{1}{3}$ cup (80 ml)

zonnebloemolie

$\frac{3}{4}$ cup (180 ml) melk, karnemelk of
slagroom

Zeef de bloem, bakpoeder en zout samen in een mengbak. Wrijf de boter met vingerpunten door de bloem en roer daarna de melk voorzichtig erbij. Indien olie gebruikt wordt: meng de olie en de melk samen door de bloem en roer voorzichtig en niet te veel. Strooi een beetje bloem op het werkblad en doe het deeg erop. Druk het heel lichtjes met je handen tot een bal. Druk het deeg plat of rol het uit tot ten minste 1,5 cm dikte. Steek rondjes uit het deeg met behulp van een vormpje of een glas. (Ongeveer 10 stuks). Leg de broodjes, met voldoende ruimte ertussen, op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in een hete oven (voorverwarmd op 210°C) gedurende 10-12 minuten. Serveer ze warm uit de oven met boter, jam en geklopte slagroom.





Voor een hartige variant: Rol het deeg uit en bestrijk met een beetje gesmolten boter. Verdeel wat geraspte kaas en fijngehakte verse kruiden (of gedroogde kruiden) en eventueel uitgebakken spekjes of uien over het deeg. Rol het deeg met vulling op om een soort worst te vormen en snijd het in plakken om 'spiraalbroodjes' te vormen.

Voor een zoete variant: Maak een vulling met bruine basterdsuiker en kaneel met eventueel gehakte nootjes.

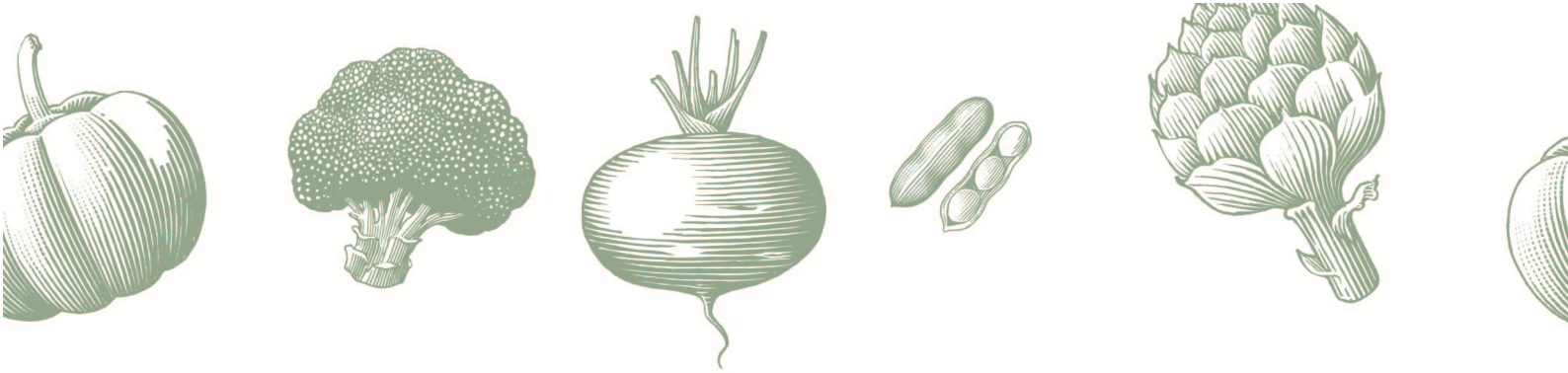
Makkelijke broodjes!

De Amerikaanse variant van 'scones' .



Een recept van
Riana Reitsema





BREEKBROOD

65 g boter (kamertemperatuur)

500 g bloem

1 eetlepel gist (pakje van ongeveer 7 g)

2 theelepels zout

2 theelepels suiker

1 ei (losgeklopt)

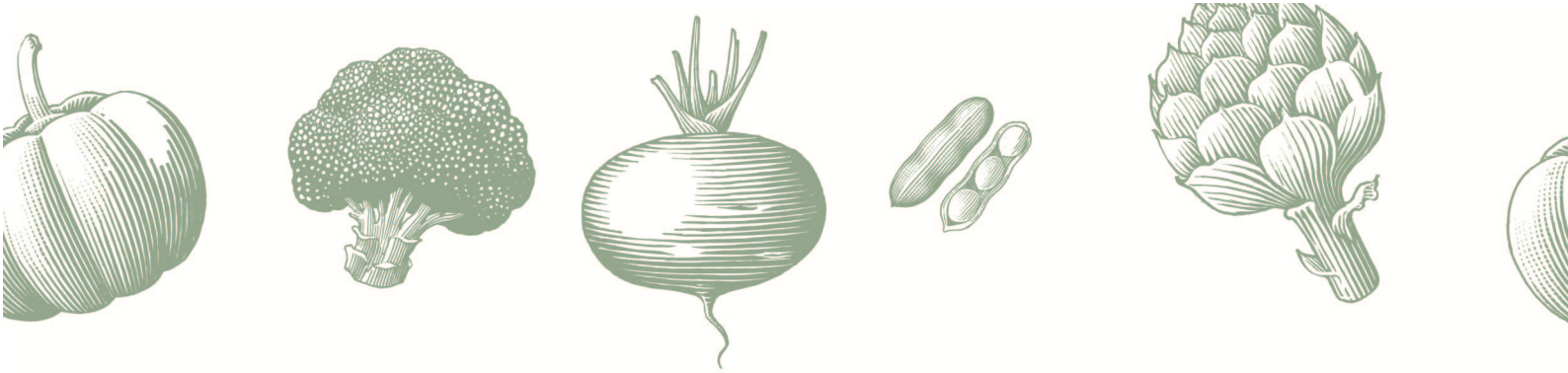
300 ml lauwarme melk

Doe de helft van de bloem in een ruime kom en meng de boter erdoor (gebruik vingers, messen of een mixer). Het blijft een droog mengsel. Roer de gist, zout en suiker erbij. Meng de melk en het ei door het bloemmengsel en klop flink totdat een gladde massa ontstaat. Voeg de rest van de bloem geleidelijk toe en kneed een paar minuten totdat een zacht, soepel maar niet te plakkerig deeg ontstaat - gebruik je handen of mixer met deeghaken.

Laat het deeg afgedekt met plasticfolie of een schone theedoek een uur rijzen. Vet een springvorm van ca. 26 cm in (of bedek de bodem met bakpapier).

Strooi een beetje bloem op het werkvlak en verdeel het deeg in 16 stukjes. Vorm bolletjes van de stukjes deeg en leg ze in de bakvorm. Ik maak altijd een 'buitenring' van 10 bolletjes en een ring daarbinnen van 5 met één bolletje in het midden. Laat de bolletjes 30-40 minuten rijzen.





Bestrijk ze met een beetje melk, eigeel of gesmolten boter en bestrooi indien gewenst met maanzaad of sesamzaad.

Verwarm de oven voor op 180°C en bak de bolletjes in ca. 30 minuten goudbruin en gaar. Verwijder de ‘bolletjesbloem’ in één stuk uit de vorm en serveer. Iedereen kan dan zelf een bolletje van de ‘bloem’ afbreken.

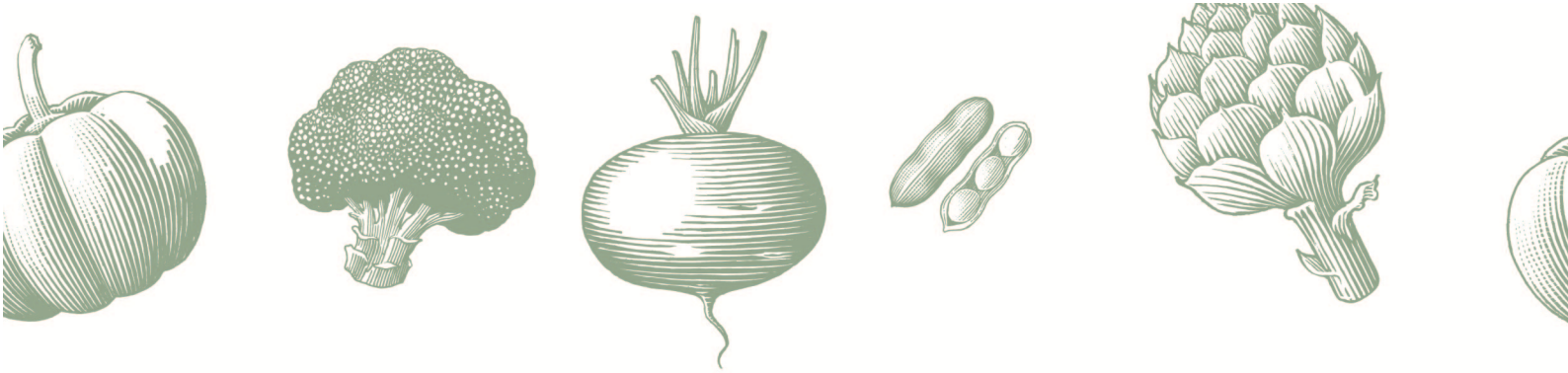
Variatie: gebruik voor de helft volkoren meel.

Het is natuurlijk ook mogelijk individuele bolletjes te maken of één mooie vlecht.



Een recept van
Riana Reitsema





KAASBROOD

500 g zelfrijzend bakmeel
(of bloem + 4 theelepels bakpoeder)

60 g boter bij kamertemperatuur

2 theelepels zout

200 g geraspte kaas

300 ml melk

3 teentjes knoflook, uitgeperst

Een snufje cayennepeper en/of zwarte
peper en/of paprikapoeder

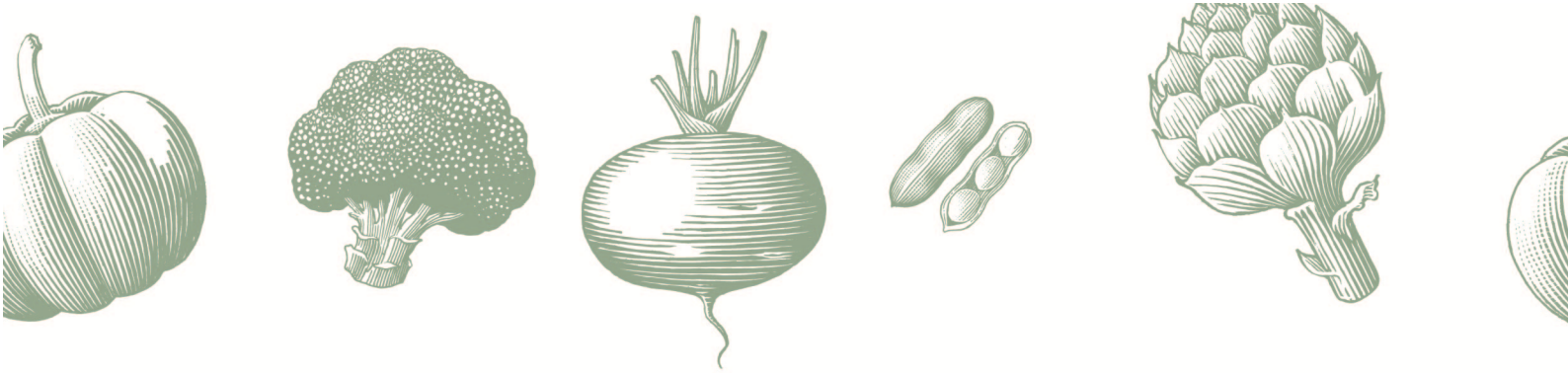
½ cup (125 ml) fijngehakte verse

peterselie of bieslook of 2 theelepels

gedroogde kruiden naar keuze

De oven voorverwarmen op 180°C. De bloem, bakpoeder (indien gebruikt), zout en peper in een mengbak zeven. De boter in kleine stukjes snijden en met de vingers door het bloemmengsel wrijven. Roer de kaas, knoflook en kruiden erbij, maar bewaar een beetje kaas en peterselie voor bovenop. Klop de eieren los in de melk en roer erbij. Roer met een lepel tot alles gemengd is – niet te lang. Het beslag in een ingevette broodbakvorm scheppen en het overgebleven kaas en peterselie er overheen verdelen. Bak het 45-55 minuten in de oven tot het mooi goudbruin en gaar is. Haal het brood uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.





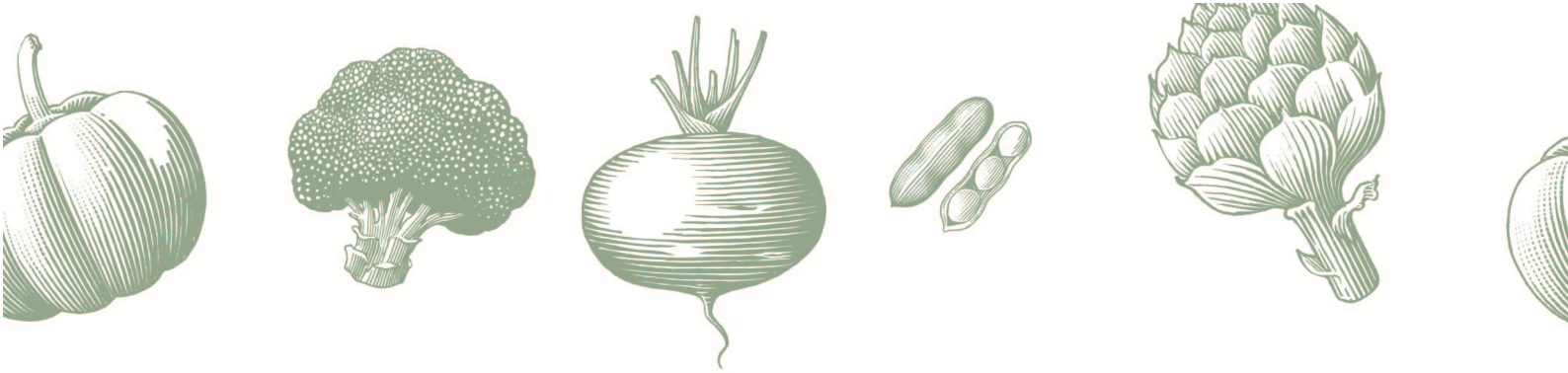
Brood dat niet hoeft te rijzen!

Experimenteer gerust door andere kruiden en zelfs wat zaden toe te voegen.



Een recept van
Riana Reitsema





MAÏSBROOD

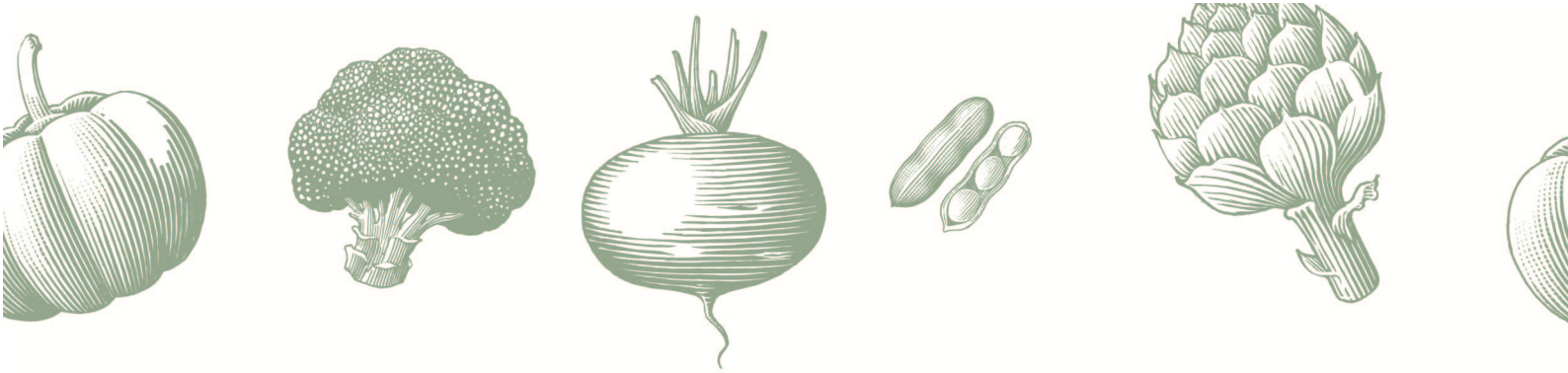
1 cup bloem
1 cup maïsmeel (of polenta)
3 eetlepels suiker
1 eetlepel bakpoeder

½ theelepel zout
2 losgeklopte eieren
250 ml melk
¼ cup zonnebloemolie of gesmolten boter

De oven voorverwarmen op 180°C. Een schaal van ongeveer 20 x 20 cm invetten. De bloem, maïsmeel, suiker, bakpoeder en zout in een kom mengen en een kuiltje in het midden maken. De eieren, melk en olie/gesmolten boter in een andere kom mengen en in het kuiltje bij de droge ingrediënten gieten.

Roer tot alles gemengd is – het beslag mag nog iets klonterig zijn. Het beslag in de schaal gieten en ongeveer 20 – 25 minuten laten bakken. In grote blokken snijden en warm of bij kamertemperatuur serveren. Het recept is genoeg voor ongeveer 8 stukken.





Variaties: Doe een uitgelekt blikje maïskorrels door het beslag.

Ook lekker om wat geraspte kaas eroverheen te strooien voor het in de oven gaat of meng de kaas door het beslag.

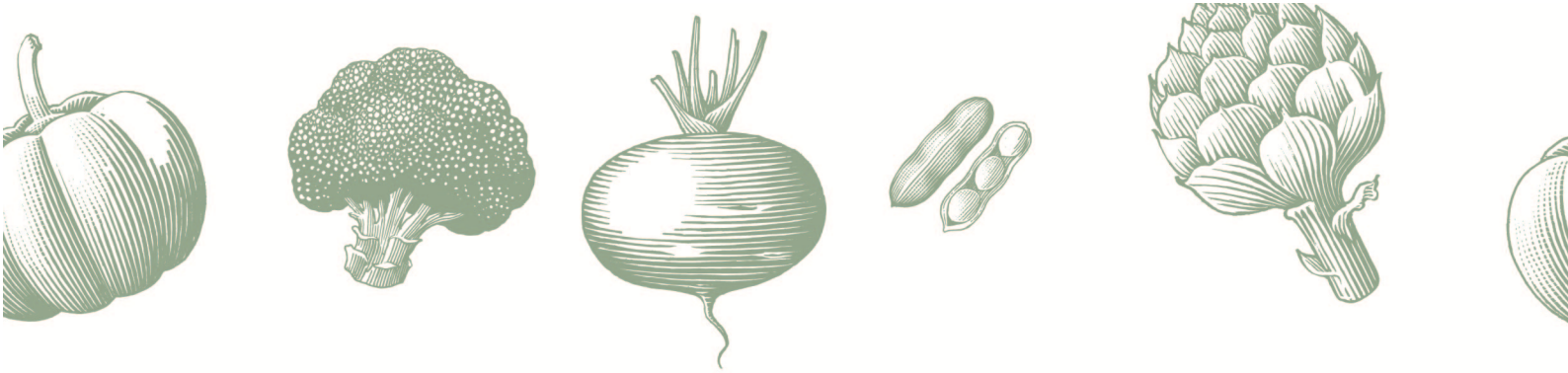
Muffins: (ongeveer 12) vormpjes invetten en voor 2/3 vullen. 12 – 15 minuten laten bakken.

Maïsbrood past heel goed bij chili-gerechten. Schep de chili eroverheen of verbrokkel een stukje maïsbrood over een kom met chili. Wij serveren het maïsbrood graag met boter en honing.



Een recept van
Riana Reitsema





PIZZADEEG

500 g witte tarwebloem

1 theelepel zout

1 zakje gedroogde gist (7 g)

350 ml lauwarm water

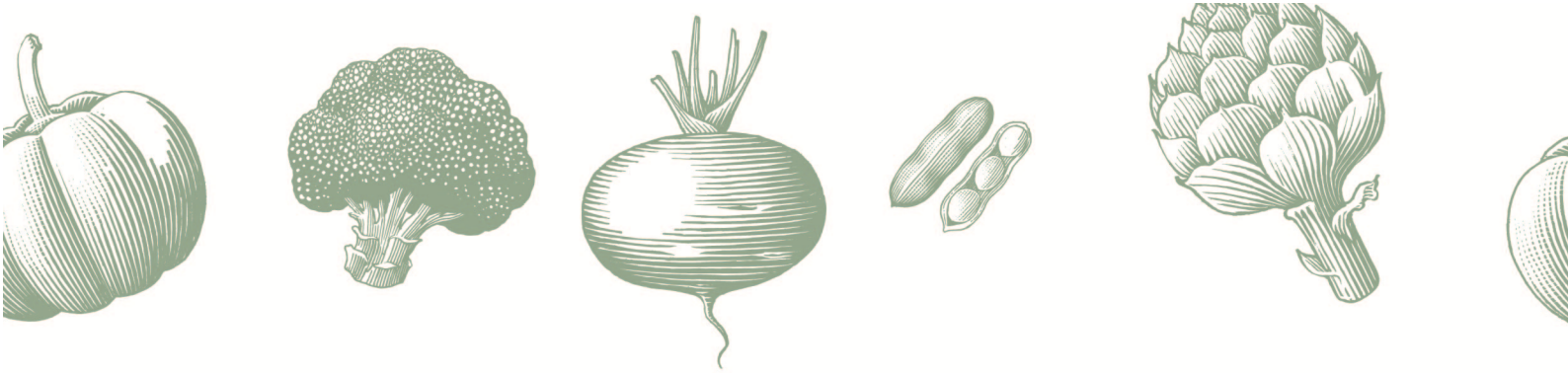
3 eetlepels olijfolie

Meng ongeveer de helft van de bloem met de rest van de ingrediënten in een ruime kom. Voeg dan de rest van de bloem gedoseerd toe. Kneed het deeg tot het elastisch aanvoelt en niet te plakkerig is (soms is een extra handje bloem wel nodig). Laat het ten minste een halfuur rijzen. Spreid het deeg uit (voorzichtig uit- 'rekken' en niet breken) op een ingevet bakblik. Beleg de pizza en laat hem een beetje rijzen (een kwartier is al genoeg). Verwarm de oven voor op 200°C en bak de pizza ongeveer 30 minuten (misschien ietsje korter wanneer je er minder beleg op gedaan hebt). Ik vind het lekker als de onderkant van de pizza een beetje knapperig is en je hem makkelijk met je hand kan oppakken.

Het is ook lekker om het simpel te houden en de bodem te gebruiken als een soort 'pizzabrood' (Pizza bianca) bij een pastagerecht of soep: smeer dan gewoon een beetje olijfolie op het deeg en garneer het met wat knoflook, grofgemalen zout, rozemarijn, dunne ringetjes rode ui, lekkere olijven...

Een recept van
Riana Reitsema





WALNOOT ROZIJNENBROOD

200 ml melk

3 eieren

2 pakjes gedroogde gist

250 g gebroken walnoten

30 g bruine suiker

300 g bloem

½ theelepel zout

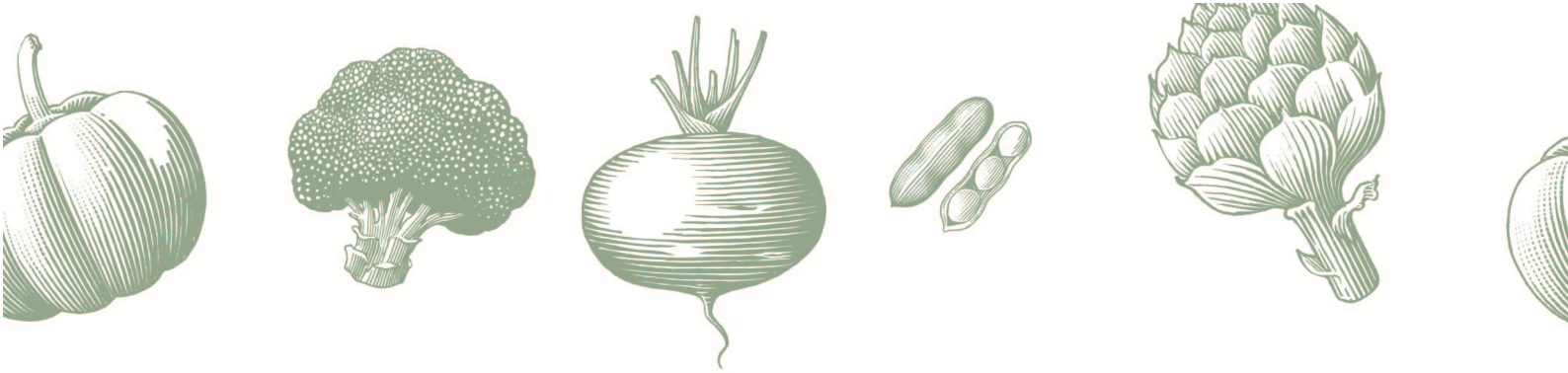
200 g rozijnen

Verwarm de oven voor op 175°C. Warm de melk iets op (30 seconden in de magnetron). Meng de melk, eieren, suiker en gist in een grote kom en laat dit 10 minuten op een warme plaats staan. Laat de rozijnen wellen in warm water en daarna uitlekken in een vergiet. Vet 2 bakblikken van 25 cm in. Wanneer de gist goed op gang is gekomen, doe dan het zout en de bloem erbij en meng alles goed. Voeg daarna de noten en rozijnen toe en meng die gelijkmatig door het beslag. Giet het beslag over in de bakblikken en laat het op een warme plaats 30-45 minuten rijzen. In de oven plaatsen wanneer het gerezen is tot de bovenkant van het bakblik. Laat het 30 minuten bakken. Laat het brood eerst 5 minuten afkoelen in de bakblikken voordat je ze eruit haalt. Laat ze daarna verder afkoelen op een rek. Dit brood kan je goed invriezen.

In het Engels zou dit een "tea bread" heten, want het zit ergens tussen brood en cake in!

Een recept van
Beryl Gibbins





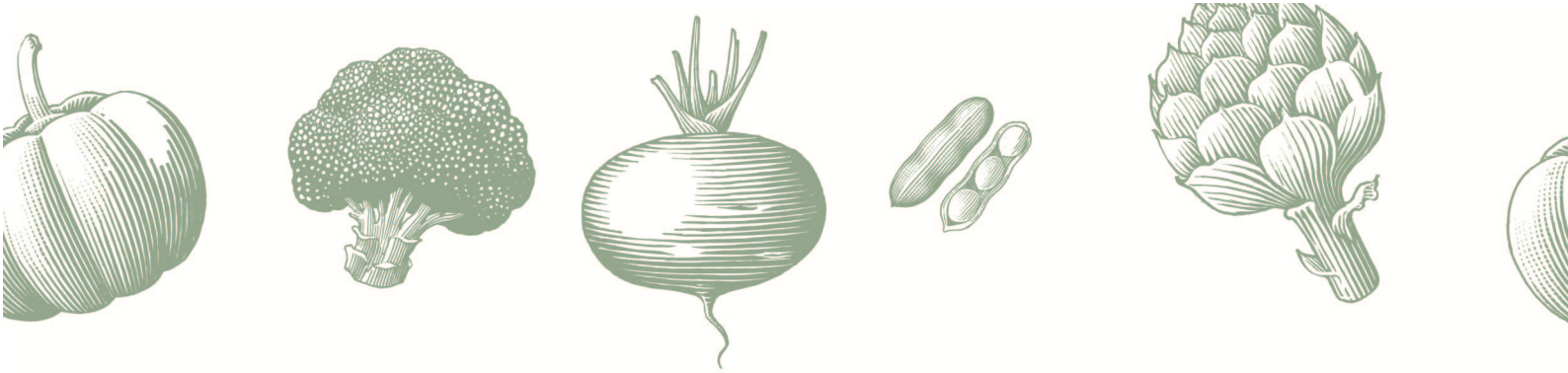
ROZIJN-ROZEMARIJNBROOD

1 kg tarwebloem (en zo nodig een beetje
meer)
4 theelepels zout
3 eetlepels of 3 zakjes (van 7 g elk) gist

625 ml lauwwarm water
350 g rozijnen
Een bosje van ongeveer 5 takjes VERSE
rozemarijn, takjes verwijderd (45 g)

Meng ongeveer de helft van de bloem met de gist, het zout en het water in een grote kom. Meng heel goed. Voeg dan de rozijnen en rozemarijn toe en meng weer goed. (Ik hak de rozijnen en rozemarijn graag een beetje fijner in een keukenapparaat...). Voeg de rest van de bloem toe, beetje voor beetje en kneed het heel goed totdat een elastisch deeg ontstaat. Laat het deeg afgedekt ongeveer een uur rijzen. Het deeg zal dan ongeveer in volume verdubbeld zijn. Leg het deeg op een werkoppervlakte met een beetje bloem en druk het lichtjes plat. Vorm nu de broden. Ik maak meestal 4 tot 6 stokbroden van dit recept. Leg de 'deegworsten' op ingevette bakplaten (2 tot 3 per bakplaat). Laat ze weer rijzen, ongeveer een halfuur. Snijd met een scherp mes een aantal ondiepe schuine strepen in de broden. Sproei met een spuitfles wat water over de broden en strooi er wat grof zeezout





overheen. Zet ze in een voorverwarmde oven (190°C) gedurende ongeveer 30 minuten. De broden zijn gaar wanneer ze goudbruin zijn. Leg ze op een rekje om af te koelen voordat je ze snijdt. De broden kunnen goed ingevroren worden.

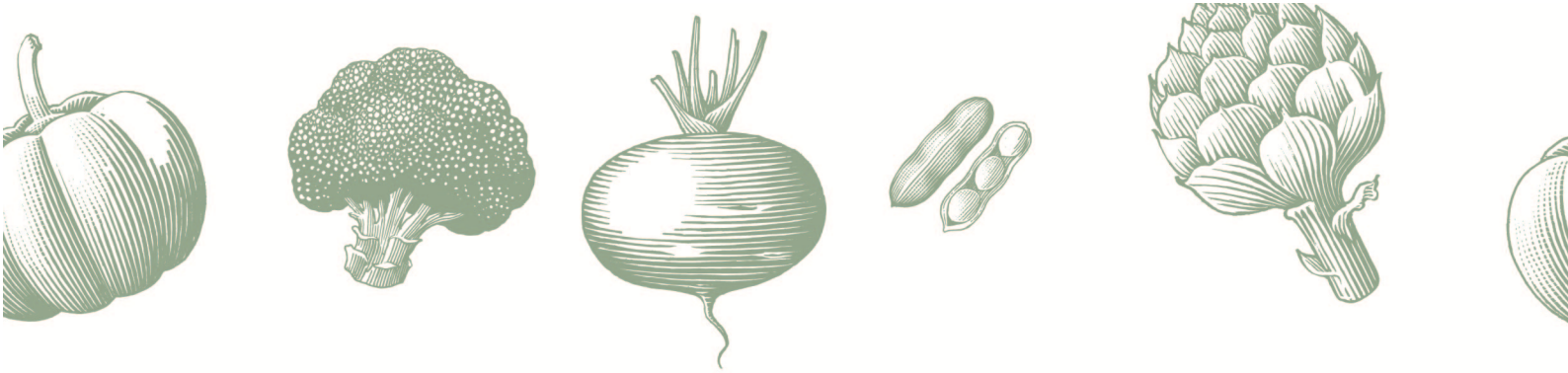
Wanneer ik dit brood bak, is er bijna altijd iemand die vraagt naar het recept. Het is een ongewone 'smaakcombinatie', maar echt heel geslaagd!

Ik serveer dit brood vaak samen met pastagerechten met een sterk gekruide tomatensaus. De smaken vullen elkaar heel goed aan. En met een laagje roomboter erop (met eventueel een beetje grove zeezout...) smaakt het nog lekkerder! Het is een recept van Jamie Oliver, met mijn eigen stempel erop!



Een recept van
Riana Reitsema





CHALLAH BROOD

Circa 625 g (5 cup) bloem

1 zakje gist

1¼ cup water

3 eetlepels suiker

50 g margarine of boter

⅓ theelepel zout

2 eieren

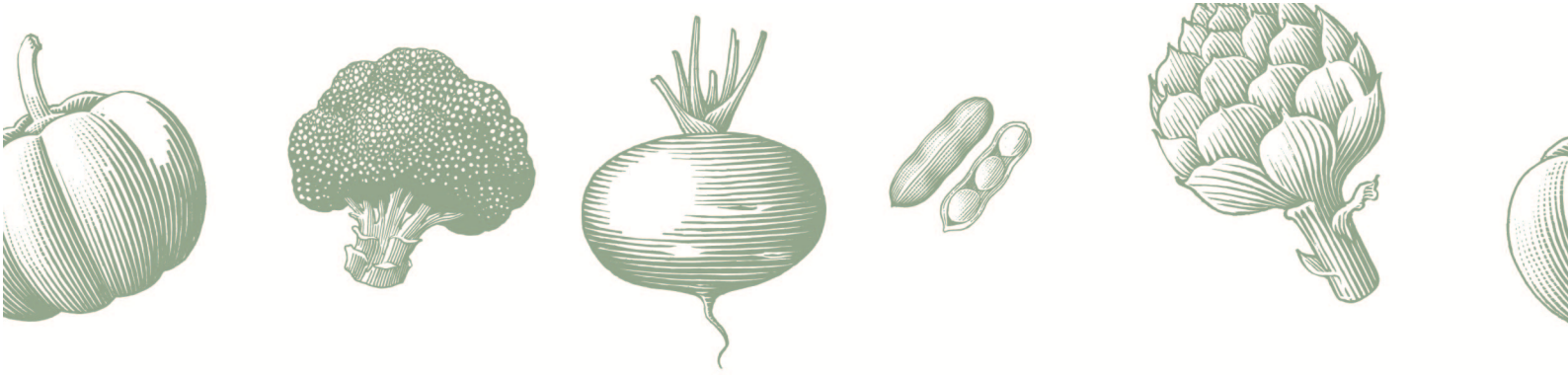
Vermeng in een grote schaal 250 g (2 cup) bloem met de gist. Zet opzij. Verwarm al roerend in een middelgrote pan het water, de suiker, zout en margarine of boter, tot de boter net begint te smelten (lauwwarm). Voeg het botermengsel aan het droge mengsel toe, samen met de eieren. Mix op de lage stand met de mixer gedurende 30 seconden en dan nog eens op een hoge stand gedurende drie minuten. Voeg al roerend met een houten lepel zoveel van de rest van de bloem toe als het mengsel opneemt.

Keer het deeg om op een aanrechtblad. Kneed het samen met genoeg bloem totdat het een mooie egale en elastische deegbal is (paar minuten). Plaats de bal in een geoliede schaal en dek die af met een doek. Laat het deeg op een warme plek rijzen tot het in grootte verdubbeld is (ongeveer 1 uur).

Haal het deeg uit de schaal en verdeel het in 3 porties. Laat het 10 minuten rusten.

Rol ieder portie uit tot een lange 'slang' (ongeveer 35 cm). Vlecht de 3 strengen





losjes, vouw de uiteinden naar onderen, en leg het geheel op bakpapier op de bakplaat. Dek het af en laat het nog 30 minuten rusten. Bestrijk het dan met losgeklopt eigeel en besprenkel het met sesamzaad of maanzaad.

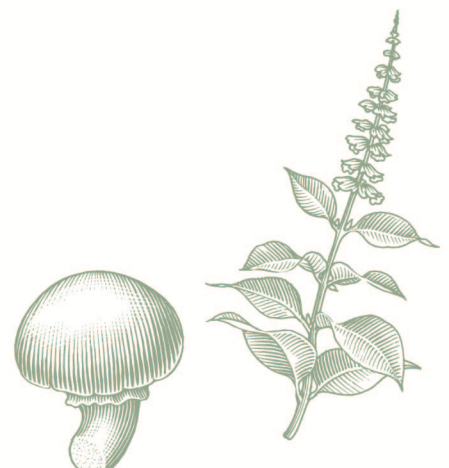
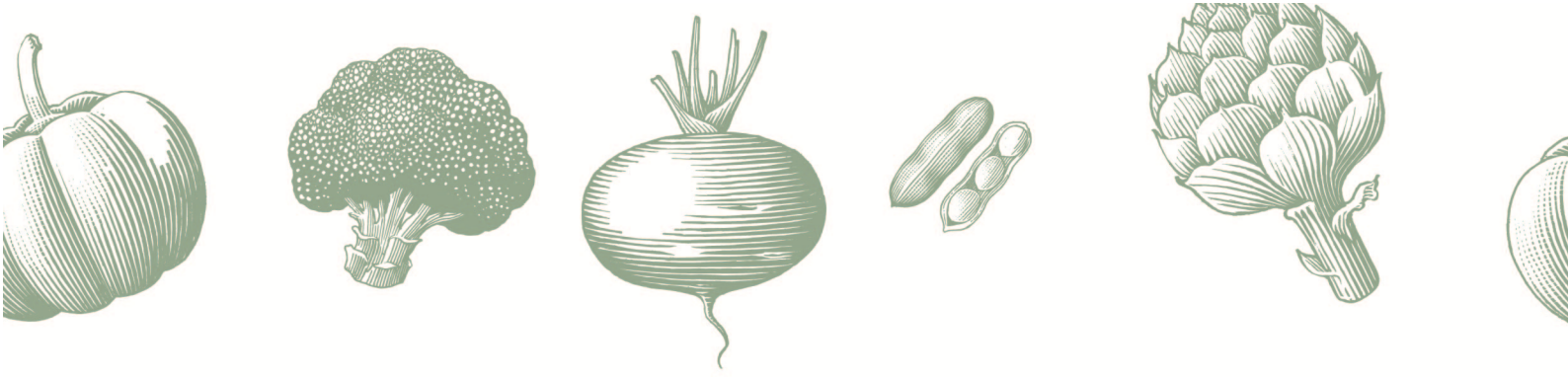
Bak het brood in een voorverwarmde oven op 190°C gedurende ongeveer 25 tot-30 minuten. Het brood moet hol klinken als je er op klopt, dan is het klaar. Laat het op een rek afkoelen.

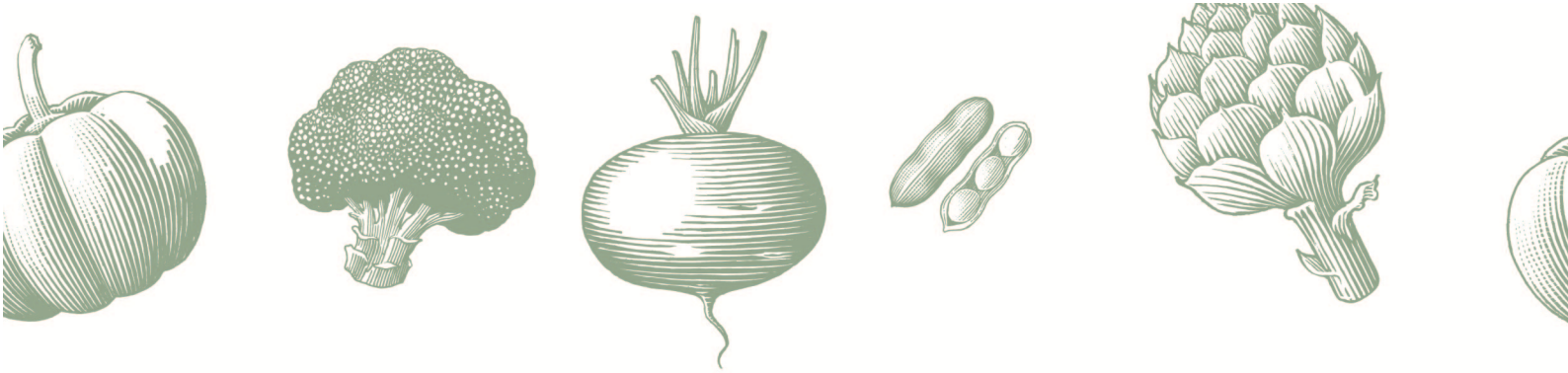
Een recept van
Christa Ludwick





DIPS & SMEERSELS





EIERSALADE

In kom 1:

8 hardgekookte eieren, gepeld en in stukjes

1 geraspte rauwe wortel

1 kleingesneden selderijstengel

$\frac{1}{4}$ geraspte rauwe jonge courgette of

fijngesneden augurk uit een potje

3 eetlepels fijngesneden groen van lente-

uitjes of lichtgroene deel van prei

In kom 2:

Bakje zachte kaas met bieslooksmak of naturel (200 g)

3 eetlepels yoghurt of mayonaise

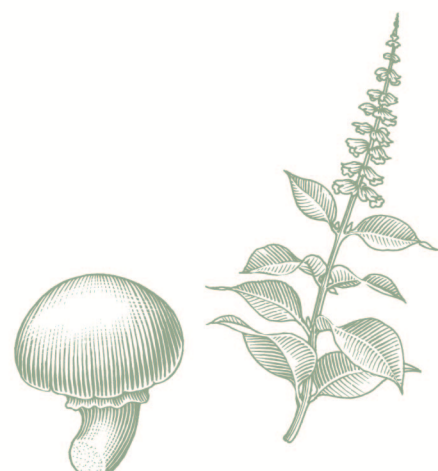
$\frac{1}{2}$ theelepel gedroogde dille

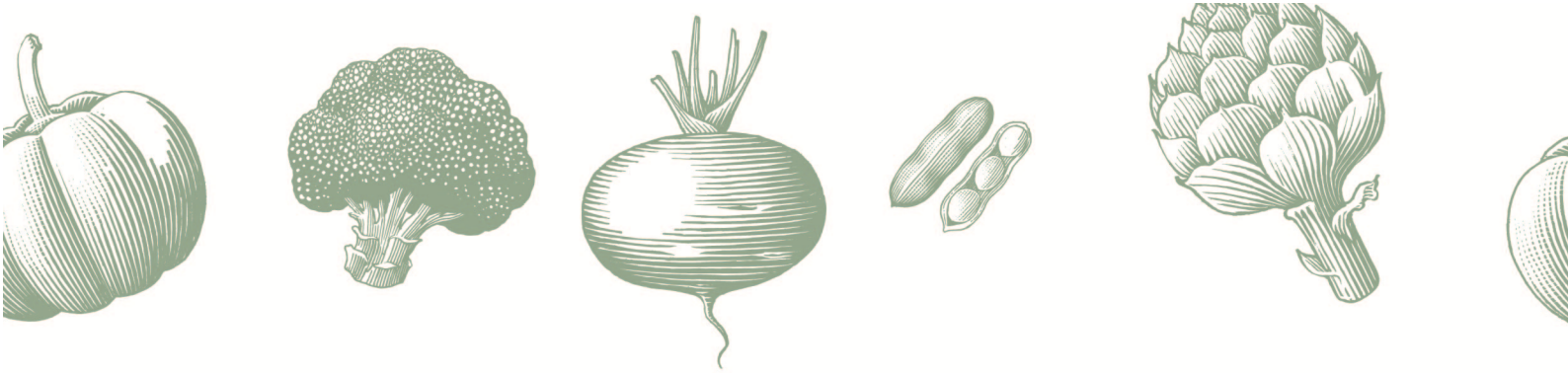
Meng de inhoud van de twee kommen met een lepel, zodat de stukjes ei nog herkenbaar zijn. Als het geheel te droog is, voeg dan yoghurt, mayonaise of vocht uit het augurkenpotje toe. Proeven en op smaak brengen met mosterd, zout en peper. Als er iets over blijft, kun je dat gemakkelijk nog een paar dagen in de koelkast bewaren.

Geschikt voor ongeveer vijftien personen als onderdeel van een lunch.



/



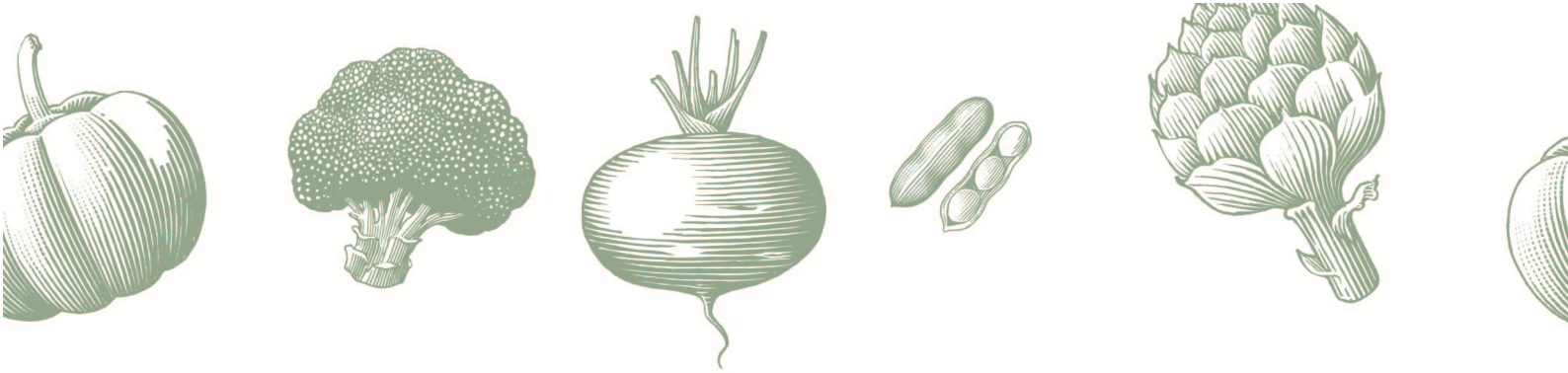


Ik maak dit gerecht vaak voor de zondagse lunch, maar ook voor op een toastje bij een verjaardag of bij een zomerse picknick. Het is gemakkelijk te vermenigvuldigen en je kunt er je eigen draai aan geven, afhankelijk van wat je in huis hebt.



Een recept van
Beryl Gibbins





FETA-SPREAD MET ZONGEDROOGDE TOMAAT

200 g feta

200 g naturel kwark

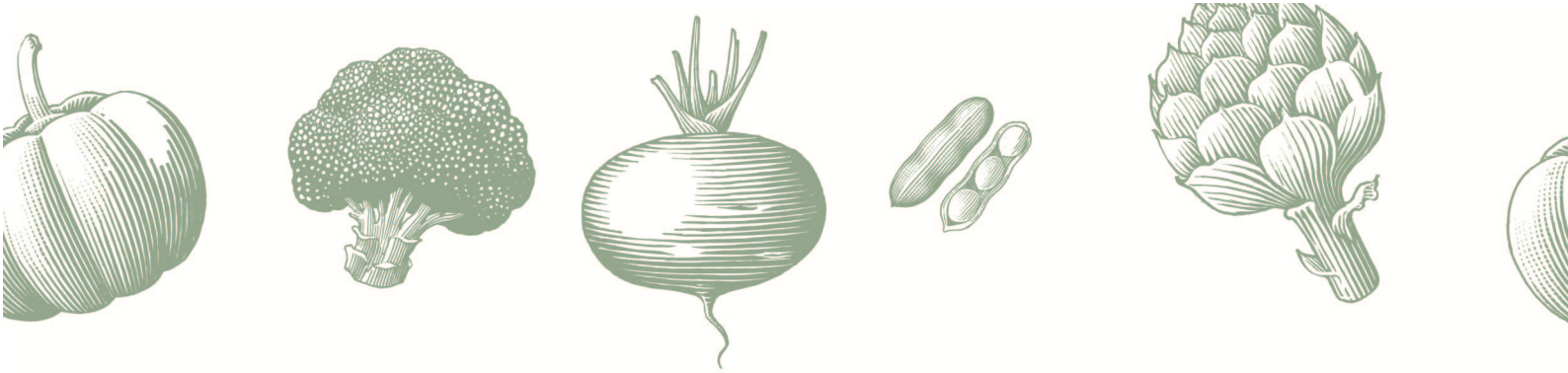
ongeveer 10 zongedroogde tomaatjes,
uitgelekt en fijngesneden of een potje rode
pesto (rosso) van ongeveer 190 g
2 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper

Optioneel:

1 teentje knoflook, uitgeperst
een paar verse basilicumblaadjes
een (stukje) fijngesneden rood pepertje of
een snufje cayennepeper

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en pureer tot het er glad en romig uitziet. Het kan ook zonder keukenmachine gemaakt worden. Kruimel de feta fijn en meng alles met een garde of lepel (zal uiteraard grover van textuur zijn). Bewaar in de koelkast tot je het nodig hebt. Serveer bij kamertemperatuur.





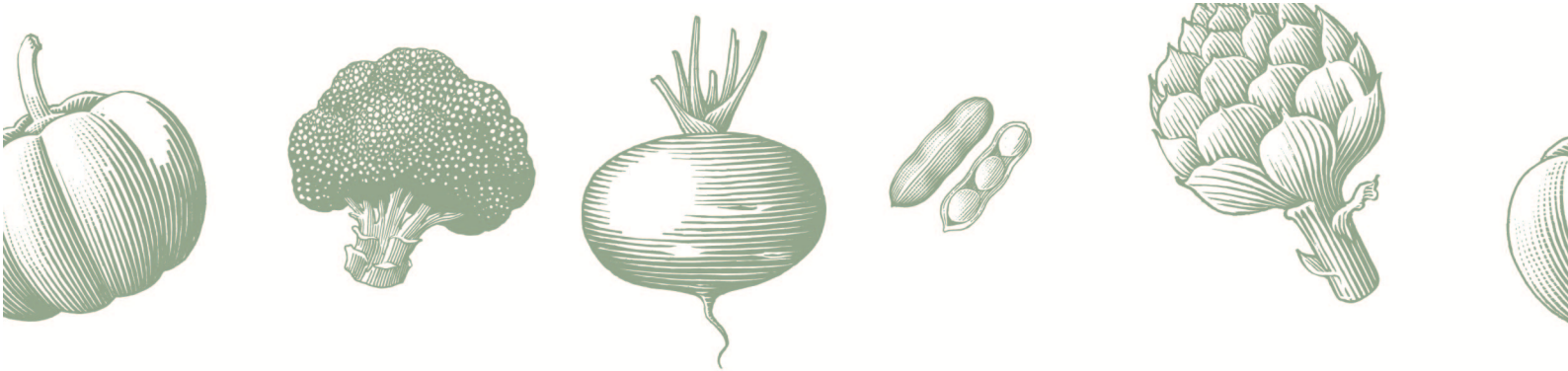
Een makkelijk en snel te bereiden spread voor op (versgebakken) brood of pitabrood bij een lunch, of op toastjes of stukjes stokbrood als borrelhapje.

Het zorgt ook voor een verrassende vulling van een tosti of een dip voor je chips of stukjes verse groente...



Een recept van
Riana Reitsema





HUMMUS

1 blik kikkererwten (400 g)

2 teentjes knoflook

2 eetlepels yoghurt

1 ½ theelepel gemalen komijn

2 eetlepels citroensap

ca. 4 eetlepels olijfolie

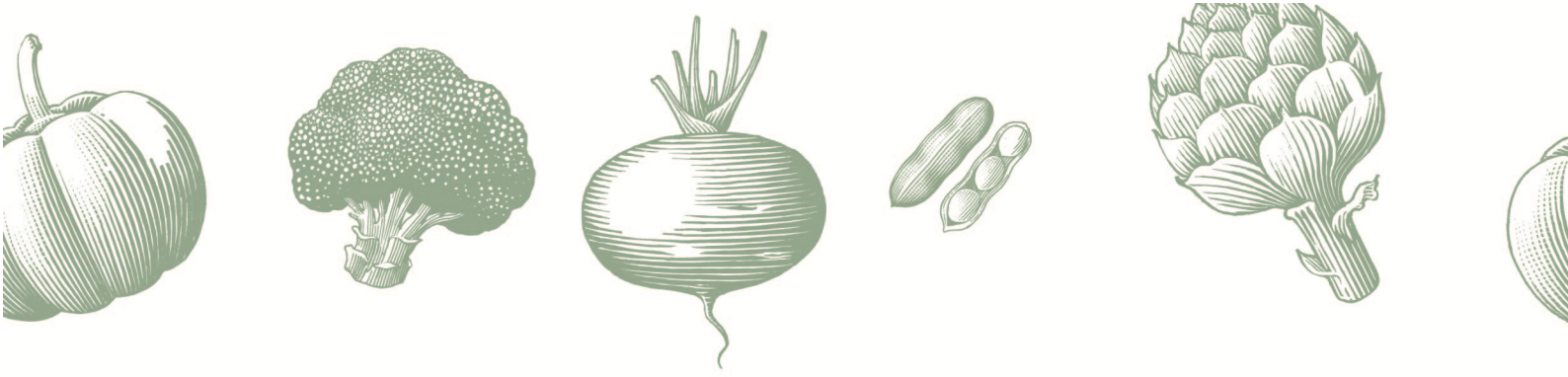
paprikapoeder

Turks brood of pitabrood

Kikkererwten laten uitlekken en in de mengkom van de keukenmachine doen. Knoflook pellen en boven de kom in vieren snijden. Yoghurt, komijn en citroensap toevoegen en motor laten draaien. Al draaiend olie geleidelijk toevoegen. Geheel tot gladde puree draaien. Ik proef het vaak even om te zien of het nog sterker op smaak gebracht moet worden. Dan de hummus in een schaalje scheppen en licht bestrooien met paprikapoeder. Serveren met geroosterde stukjes Turks brood of pitabrood om mee in de hummus te dippen.

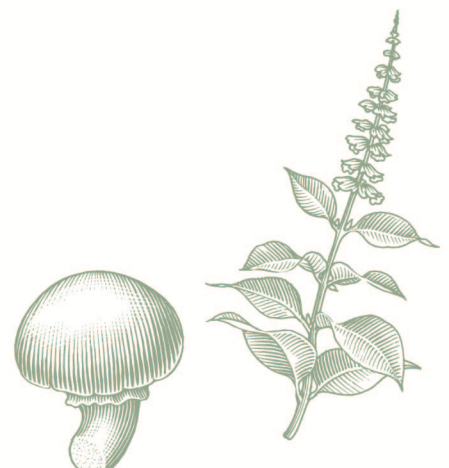
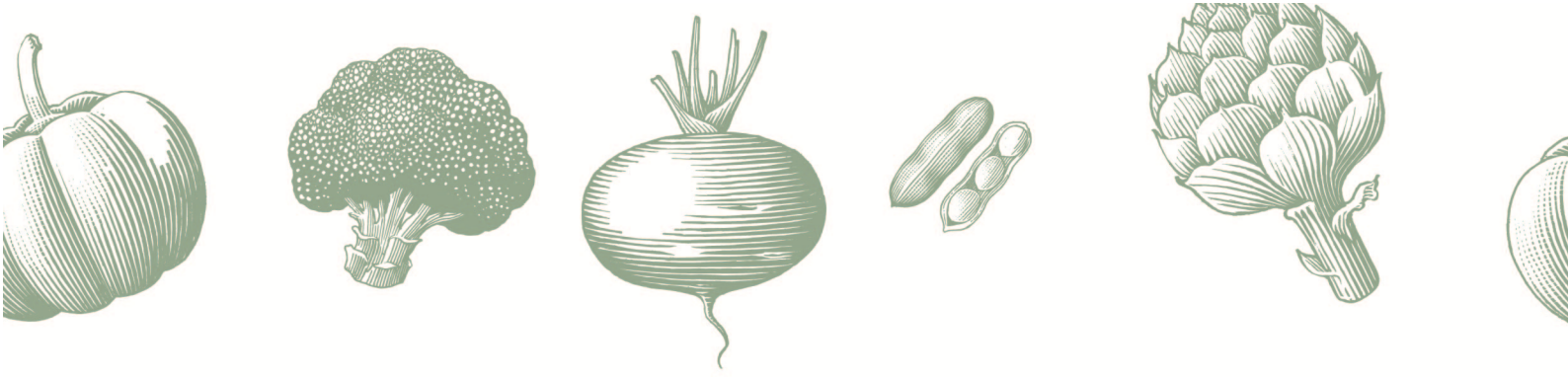
Een recept van
Christa Ludwick

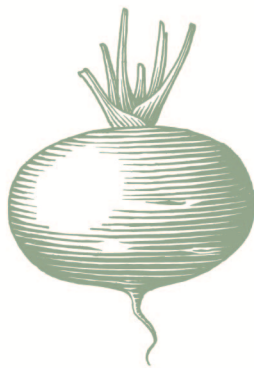






SOEPEN





AARDAPPEL-BROCCOLISOEP

2 uien	2 eetlepels bloem
3 stronken broccoli	zout en peper
4 medium wortels	gemalen nootmuskaat
2,5 kg aardappels	masala
ongeveer 50 g boter	200 gram geraspte kaas
2 blokjes groentebouillon	

Schil de wortels en aardappels en snij in plakjes. Snij de broccoli in kleine behapbare stukjes. Snij de uien in blokjes. Doe de aardappels in een pan, vul met water tot net boven de aardappels en kook tot ze zacht zijn. Smelt de boter en voeg de uien toe.

Voeg de broccoli en wortel toe. Meng de kippenbouillon en bloem in een potje met kokend water, voeg aan de pan toe aan de broccoli mix. Voeg de kruiden toe en meer water als nodig. Als de aardappels zacht zijn, pureer ze met een staafmixer.

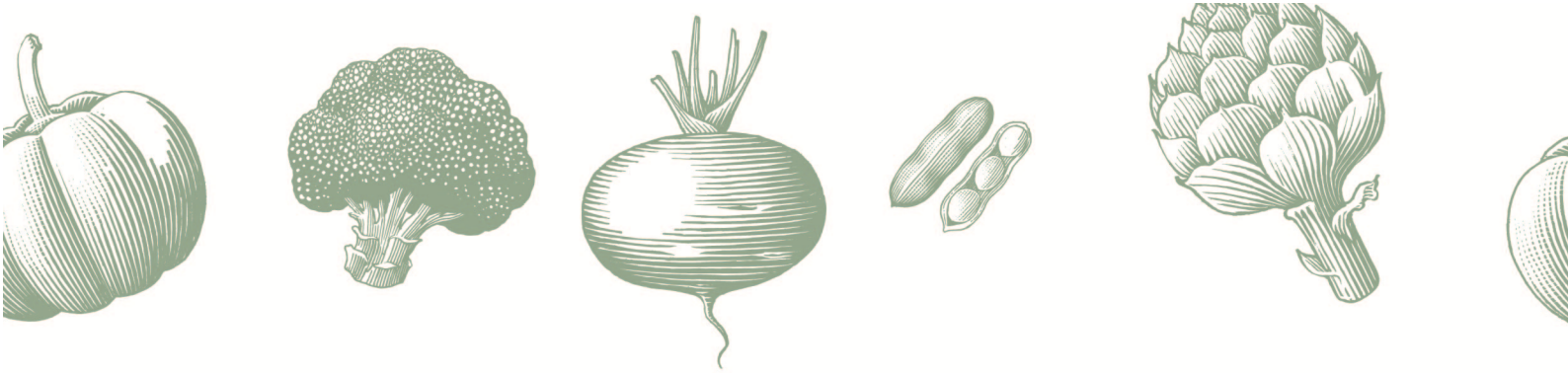
Voeg de broccoli en wortel mix toe en als laatste de kaas.

Een rijke en vullende soep voor koude en warme dagen.

Snel op tafel!

Een recept van
Mirelle Rittel Metz





CORN CHOWDER

1½ cups aardappels in stukjes

2 ½ cups water

½ cup wortel, halve schijfjes

¼ cup ui, in blokjes

½ cup selderij, in stukjes

¼ theelepel peper

60 g margarine

¼ cup bloem

2 cups melk

2 theelepels zout

2 ½ cup geraspte kaas

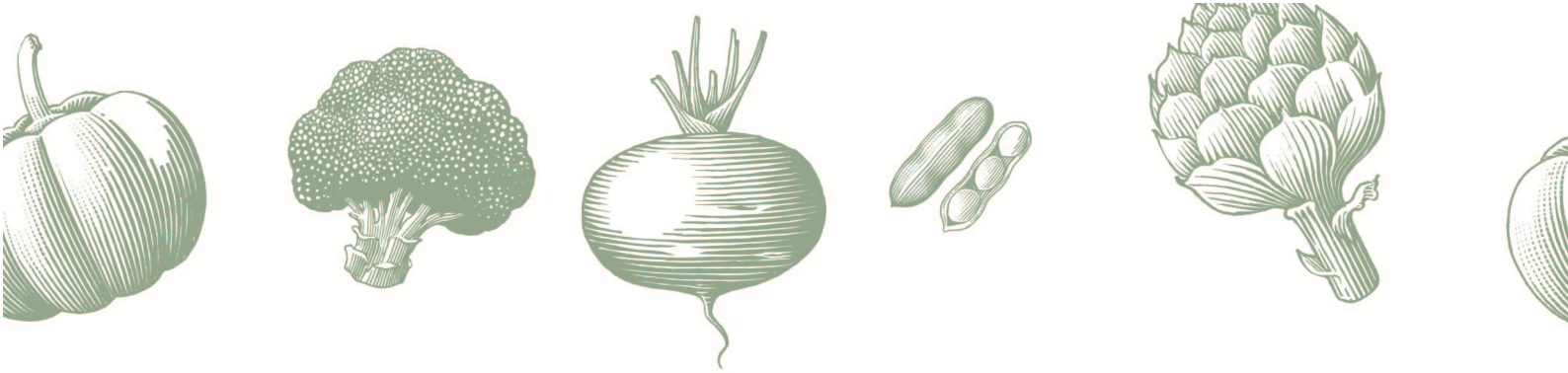
1 blik maïs

Laat de groentes en de aardappels 10 minuten zacht koken in een pan. Terwijl dat kookt, maak je een witte kaassaus. Smelt de margarine (niet bruin laten worden), voeg bloem toe en roer het door. Voeg melk toe, terwijl je blijft roeren, totdat het dikker wordt. Voeg dan kaas en zout toe. Voeg de uitgelekte maïs toe aan de groenten en roer dan het sausje er doorheen. Het recept is voor ruim 6 personen.

*Het is lekker als je de maïs vooraf met een blender een beetje pureert,
maar dat is niet nodig.*

Een recept van
Christa Ludwick





BROCCOLISOEP

1 ui (fijngesneden)
ongeveer 500 g broccoli
1 liter kippen- of groentebouillon
125 g kaas, geraspt
ongeveer 2 - 4 eetlepels maïzena

250 ml crème fraîche of een mengsel van
melk en room
zout, peper en tijm naar smaak

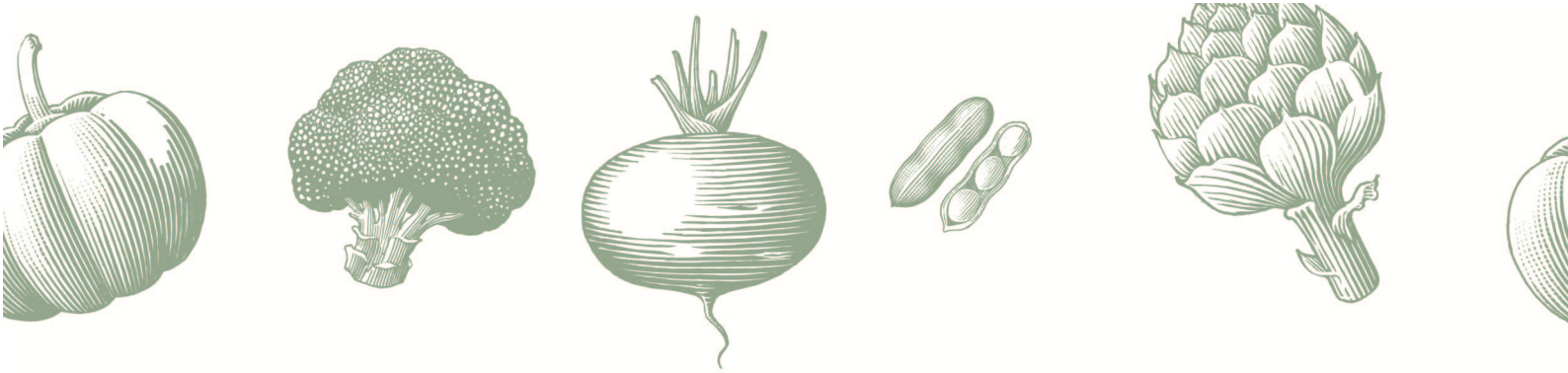
Maak de broccoli schoon en schil zo nodig de stelen en snijd ze in stukken. Verdeel de bloem van de broccoli in roosjes (niet te groot). Fruit de fijngesneden ui in een beetje boter of olie en voeg de stukken van de broccolistelen toe. Houd de broccoliroosjes apart.

Voeg de bouillon, zout en peper en tijm toe aan de uien en broccolistelen en breng alles aan de kook. Laat dit in ongeveer 15 minuten gaarkoken.

Voeg dan de kaas eraan toe. Roer totdat deze een beetje gesmolten is. Voeg de maïzena, gemengd met een beetje koud water, toe aan de soep en laat deze even koken totdat ze romig is. Gebruik meer of minder maïzena afhankelijk van de gewenste dikte van de soep.

Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Roer de crème fraîche erbij. Roer de broccoliroosjes erdoorheen en breng de soep op smaak





met meer zout, peper of tijm of zelfs een scheut yoghurt. Verwarm de soep opnieuw, maar kook het niet.

Voor een soep met een grovere textuur pureer je het niet. Zorg dan dat de stukjes stronk niet te groot gesneden zijn.



Een recept van
Riana Reitsema





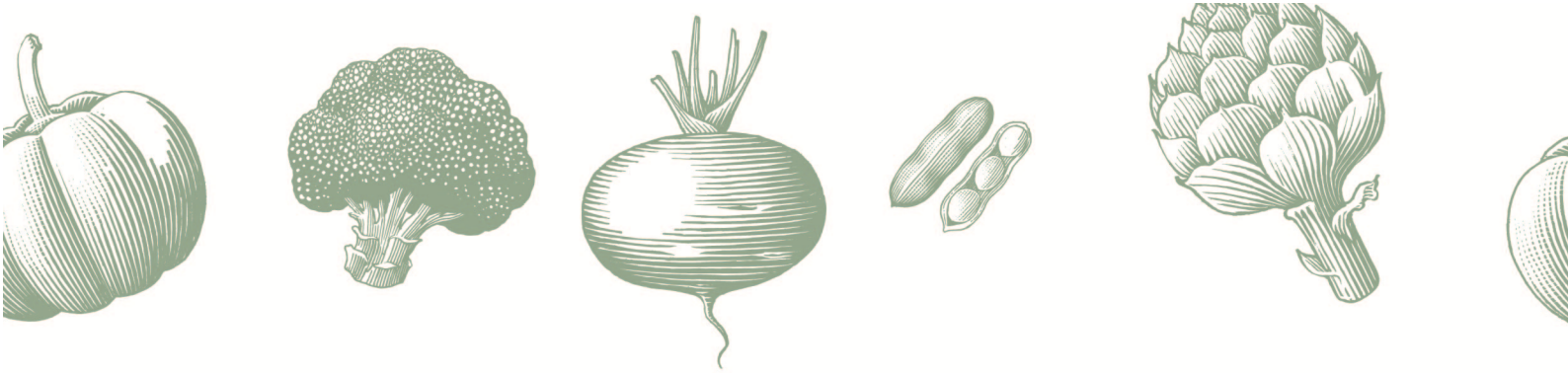
KLEURRIJKE KERRIESOEP

olie	1 theelepel gemalen koriander
1 ui	1 theelepel gemalen komijn
2 teentjes knoflook	75 g rode linzen
1-2 wortels (250 g)	maïzena
2 paprika's (rood en groen)	½-1 blikje kokosmelk
1 aardappel (200 g)	1 bekertje (ongeveer 200 ml) crème fraîche
2 eetlepels kerriepoeder	4 halve perziken (uit een blik) of een volle hand fijngesneden gedroogde abrikozen
½ -1 eetlepel koenjit (gemalen kurkuma) – om de soep een gele kleur te geven	100 g gebroken cashewnoten vers korianderblad of peterselie

De groenten (zo nodig) schillen en in kleine stukjes snijden. Alles in een grote pan doen en in een beetje olie even roerbakken. Voeg na een minuut of twee de specerijen toe (desgewenst meer). Nog even roerbakken en voeg dan 2 liter water met kippenbouillon-blokjes (vega groentebouillon) erbij. Laat de soep pruttelen totdat de groenten gaar zijn.

Om de soep dikker te maken: 75 g rode linzen in ongeveer 600 ml water zacht koken





en dan met een staafmixer glad pureren (of door een zeef wrijven). Twee eetlepels maïzena (4 indien geen linzen gebruikt zijn), gemengd met een beetje koud water of allesbinder. Voeg de gepureerde linzen en maïzena bij de soep en laat een paar minuten koken tot de soep dik wordt.

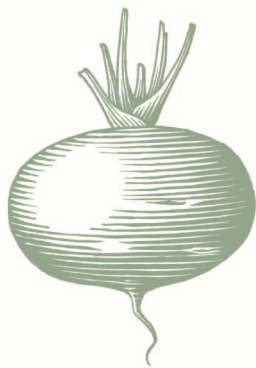
Voeg vlak voor het opdienen toe: ½-1 blikje kokosmelk (naar smaak) of ongeveer 150 ml melk, 1 bekertje (ongeveer 200 ml) crème fraîche of slagroom met 1 eetlepel citroensap, 4 halve perziken in stukjes gesneden (uit een blik) of een volle hand fijngesneden gedroogde abrikozen. Eventueel 2 eetlepels gembersiroop, ongeveer 100 g gebroken cashewnoten en vers korianderblad of peterselie. Eventueel op smaak brengen met zout en peper.

Breng op temperatuur, maar niet koken.



Een recept van
Riana Reitsema





POMPOENSOEP MET KERRIE EN APPEL

3 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

1 ½ cup fijngesneden uitjes

1 grote appel, geschild en in stukjes

gesneden

1 eetlepel kerriepoeder

2 cup pompoenpuree (pompoen in stukken

1 uur bakken in de oven en dan pureren)

1 liter kippenbouillon

250 ml melk

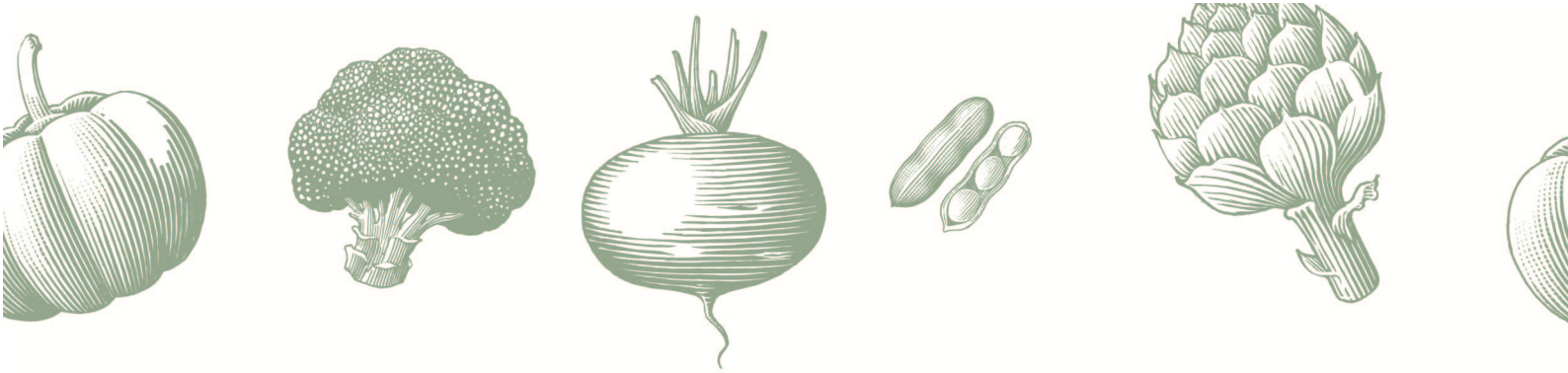
zout en peper

Olijfolie verhitten in een braadpan. Knoflook, uitjes en appel bakken. Roer de kerriepoeder erdoor, blijf 1 minuut doorroeren. Voeg de pompoen en de bouillon toe en breng aan de kook. Laat dit 30 minuten sudderen. Pureer het geheel met een staafmixer en voeg de melk toe. Breng op smaak met extra zout en peper en in mijn geval ook nog meer kerrie! Genoeg voor 6 – 8 mensen.

Een cup is een kopje dat ongeveer 250 ml kan bevatten. In dit geval luistert het niet zo nauw!

Een recept van
Christa Ludwick





SPRUITJESOEP

500 g spruiten

2 grote aardappels

1 bouillonblokje

250 g gehakt

1 appel

bakje kruidenkaas

Spruiten schoonmaken en als ze groot zijn halveren. Aardappelen schillen en in blokjes snijden, appel schillen en in hele kleine stukjes snijden. Gehakt met wat zout oprullen in de pan en als laatste de appel even meebakken en apart laten staan. Spruitjes en aardappels opzetten met water zodat ze net goed onder staan. Bouillonblokje erbij doen en aan de kook brengen. Als alles gaar is met de staafmixer alles glad malen. Dan de kruidenkaas erin smelten en op het laatst het gehakt erdoor roeren.

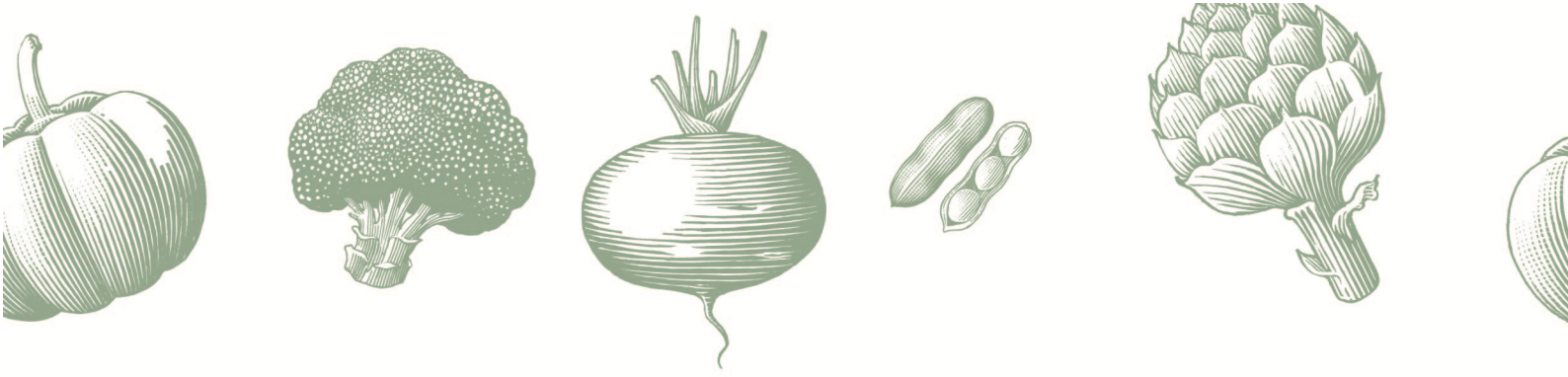
Wij eten hier heel veel soep, bijna bij iedere lunch, van alle groenten die op het land groeien of in de aanbieding zijn! En in het najaar zijn er altijd veel spruitjes. Meestal is dit niet geliefd bij de kinderen, maar dit recept vinden zelfs mijn kinderen erg lekker. Een van onze gasten Petra, die eerder ook helper was, heeft deze soep vaak voor ons gemaakt.

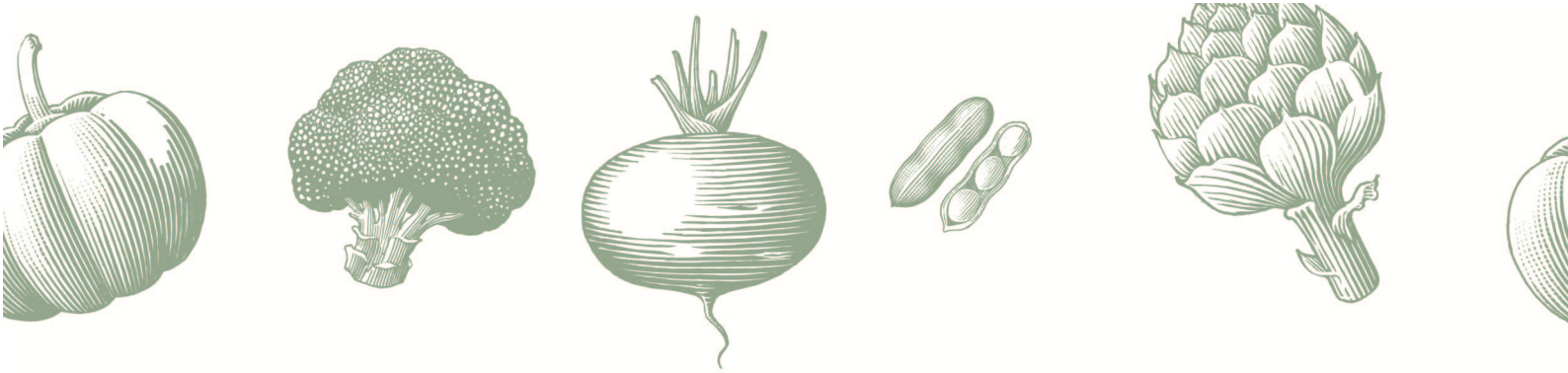
Een recept van
Christa Ludwick





SALADES & DRESSINGS





BONENSALADE

Voor 10-12 personen:

1 groot blik bruine bonen (850 g)

1 groot blik sperziebonen

1 groot blik witte bonen in tomatensaus

2 kleine blikken (400 g) rode kidneybonen

1 groene paprika

2 kleine uien

Voor de marinade:

125 ml zonnebloemolie

125 ml azijn

60 g suiker

1 theelepel zout

1 theelepel gemengde kruiden

Paprika schoonmaken en in reepjes snijden. Uien pellen, door de helft snijden en in dunne ringen snijden. De bruine bonen en sperziebonen laten uitlekken. De tomatensaus van de witte bonen bewaren, want die maakt deel uit van de smaak. De ingrediënten van de marinade bij elkaar doen in een potje met een goed sluitend deksel en mengen door te schudden. Alle ingrediënten door elkaar mengen in een grote kom. Kom afdekken en een nacht in de koelkast laten staan. De smaak wordt beter naarmate de marineertijd langer is.

Een recept van

Beryl Gibbins





HONING-MOSTERD DRESSING

100 ml appelcider azijn

(een deel citroensap kan ook)

100 ml mosterd

(ik gebruik altijd Dijon mosterd en vaak een
deel grove mosterd)

100 ml vloeibare honing

300 ml zonnebloemolie

Optioneel:

versgemalen zwarte peper

snufje zout

geraspte schil van een citroen

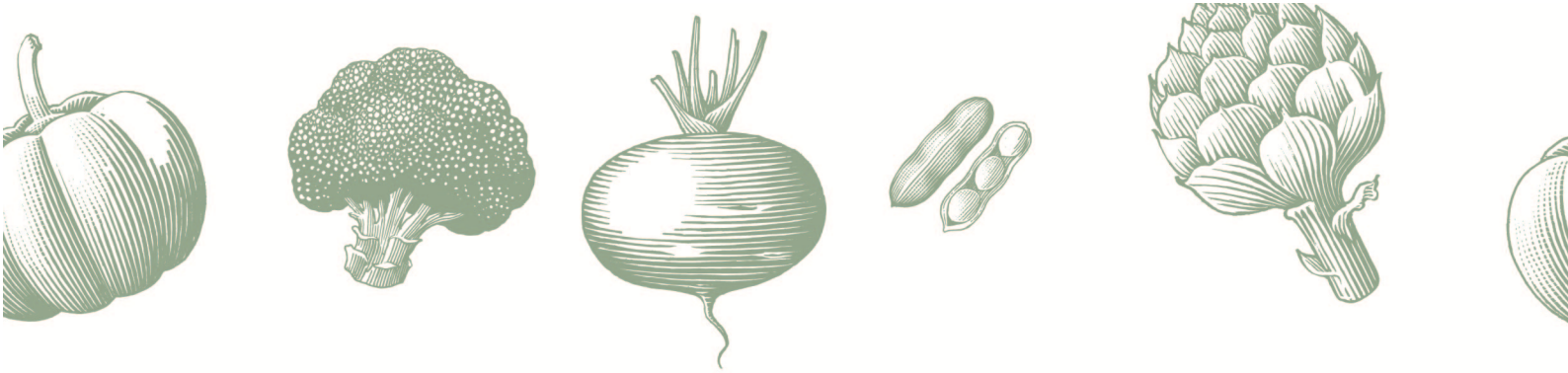
Meng de azijn, mosterd en honing met een garde. Voeg dan de olie en eventuele smaakmakers toe en roer het goed door. Bewaar de dressing in een afgesloten fles in de koelkast.

Lekker bij groene salades, aardappelsalades of als marinade voor vis of ham.



Een recept van
Riana Reitsema





ROZE-RODEUIENDRESSING

½ cup suiker (of minder)

¼ cup azijn

1 cup zonnebloemolie

1 theelepel zout

1 rode ui (in stukjes)

1 theelepel mosterd

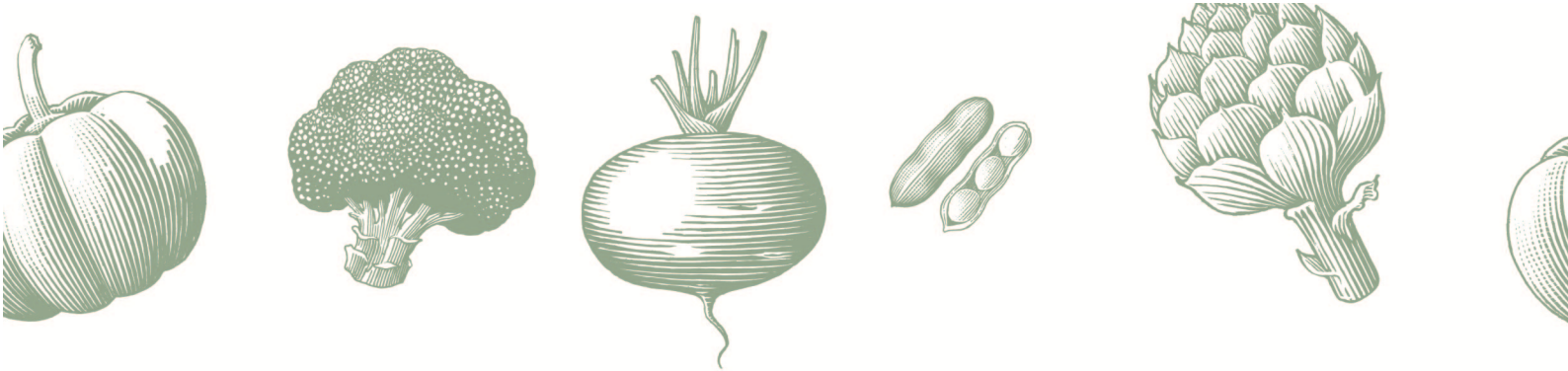
2 eetlepels water

Een cup is het formaat van een kop waar 250 ml water in past. Je kunt ze kopen, maar je kunt er ook gewoon één uit je kast pakken! Doe alle ingrediënten in een mengkom. Maal alles heel fijn met een staafmixer. Hoe fijner gemalen, hoe beter het gemengd blijft. Giet het mengsel in een mooie glazen fles met dop en de dressing is serveerklaar voor op tafel!

Deze dressing smaakt goed bij alle soorten groene salades. Je maakt er jong en oud blij mee. Mijn kinderen hebben altijd graag salade gegeten omdat ze deze dressing zo lekker vonden! Ook bij de l'Abri-gasten is het recept al vele jaren favoriet. Het is makkelijk te maken en je kunt het goed een tijdje bewaren in de koelkast – wel voor gebruik weer even goed schudden!

Een recept van
Christa Ludwick





VEELZIJDIGE DRESSING

250 ml zonnebloemolie

250 ml olijfolie

250 ml witte wijnazijn (of appelciderazijn)

250 ml mayonaise (kan ook een deel
yoghurt gebruiken)

3 eetlepels honing

1 theelepel (Dijon)mosterd

2 teentjes knoflook, uitgeperst of fijn
gehakt

1 theelepel Japanse sojasaus

½ theelepel (zee)zout

Tenminste 4 theelepels gehakte verse

kruiden zoals peterselie, bieslook,

basilicum enz. Naar smaak! Of ongeveer 1-
2 theelepels gedroogde kruiden.

Versgemalen zwarte peper of citroenpeper

250 ml water (optioneel) voor een meer
vloeibare dressing. (Ik gebruik ook soms
een deel appelsap.)

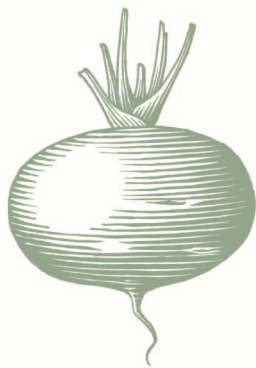
Ongeveer 6 - 8 zongedroogde tomaten in
olie, uitgelekt en fijn gesneden (optioneel)
peper en zout naar smaak

Neem een grote kom en voeg alle ingrediënten bij elkaar. Meng met een staafmixer.

Bewaar de dressing in afgesloten flessen in de koelkast. Wel even schudden voor gebruik.

Een recept van
Riana Reitsema





TABBOULEHSALADE

200 g bulgur

250 g cherrytomaten

½ komkommer, in kleine stukjes gesneden

2 bosuitjes, fijngesneden

1-4 bosjes (40 g elk) fijngesneden verse

peterselie naar smaak

een bosje (30 g) fijngesneden verse munt

(of inhoud van een munttheezakje)

1 limoen of citroen

(ongeveer 3 eetlepels sap)

6 eetlepels goede olijfolie

1 theelepel gemalen komijn

2 teentjes knoflook, uitgeperst

peper en zout naar smaak

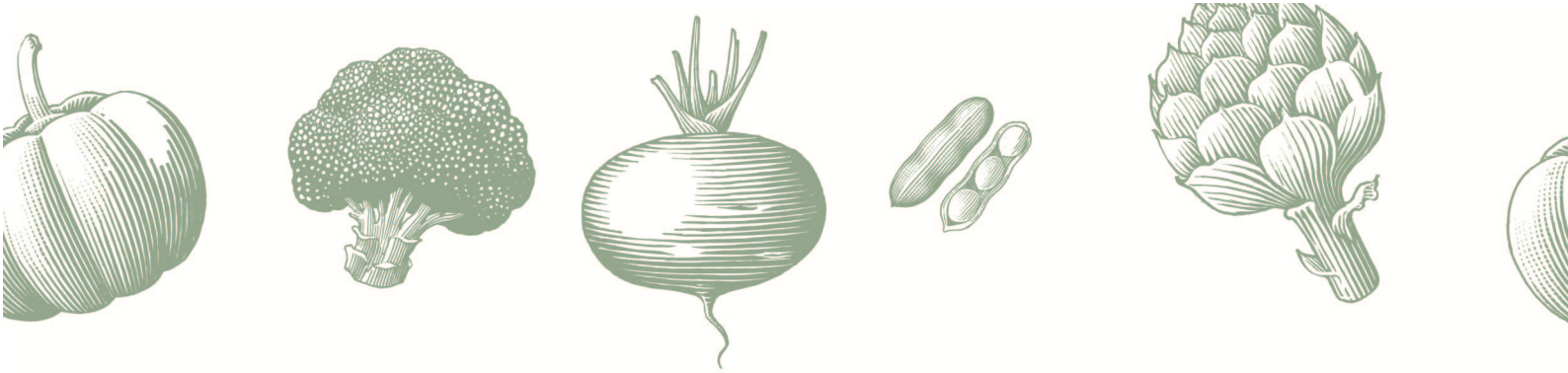
100 g fetakaas, verkruimeld

een hand vol amandelen, grof gehakt

Bulgur is een tarweproduct, te vinden bij een Turkse winkel of supermarkt. Gebruik ter bereiding een verhouding van 1:1 (bulgur:kokend water) en laat het in een afgesloten pan wellen voor 20 minuten – niet koken.

Halveer de tomaatjes en snijd de komkommer in kleine stukjes. Hak de peterselie en munt fijn. Rasp de schil van de limoen of citroen en pers hem uit. Meng de limoen/citroenrasp en het sap met de olijfolie en voeg komijn, zout, peper en knoflook toe om een dressing te maken. Meng deze dressing door de bulgur wanneer het gaar (maar nog warm) is. Laat het verder afkoelen. Voeg dan de komkommer, tomaatjes, gehakte kruiden en sla-uitjes toe en laat het eventueel





rusten in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken. Verdeel de feta en amandelen over de salade vlak voor het geserveerd wordt. Genoeg voor ongeveer 4 personen als maaltijdsalade.

Vooraf in de zomer is het lekker om eens een maaltijdsalade te maken. Dit is een gerecht uit het Midden-Oosten. Ik serveer het graag met pitabroodjes en hummus.

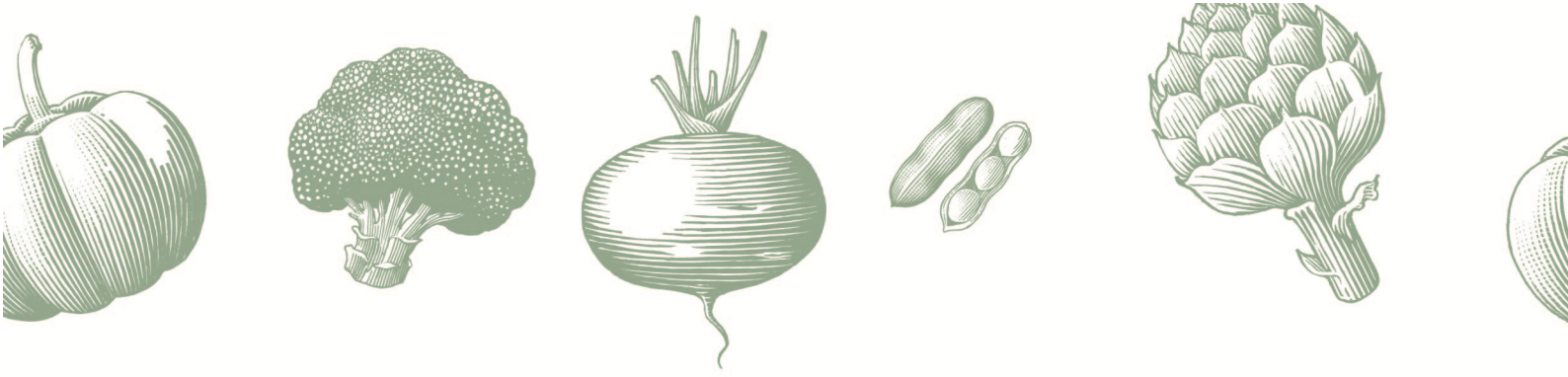


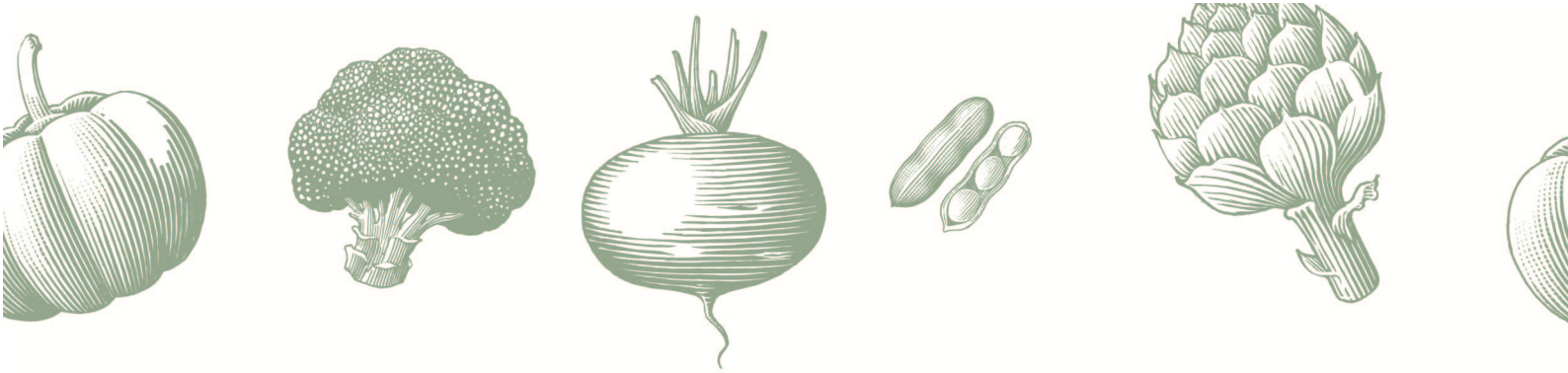
Een recept van
Riana Reitsema





WARMER GERECHTEN





KOOLVIS-CURRY

2 eetlepels olie

2 grote uien

2 eetlepels currypoeder

4 teentjes knoflook

400 g blokjes tomaat uit blik

zout en versgemalen zwarte peper

1 eetlepel suiker

4 koolvisfilets

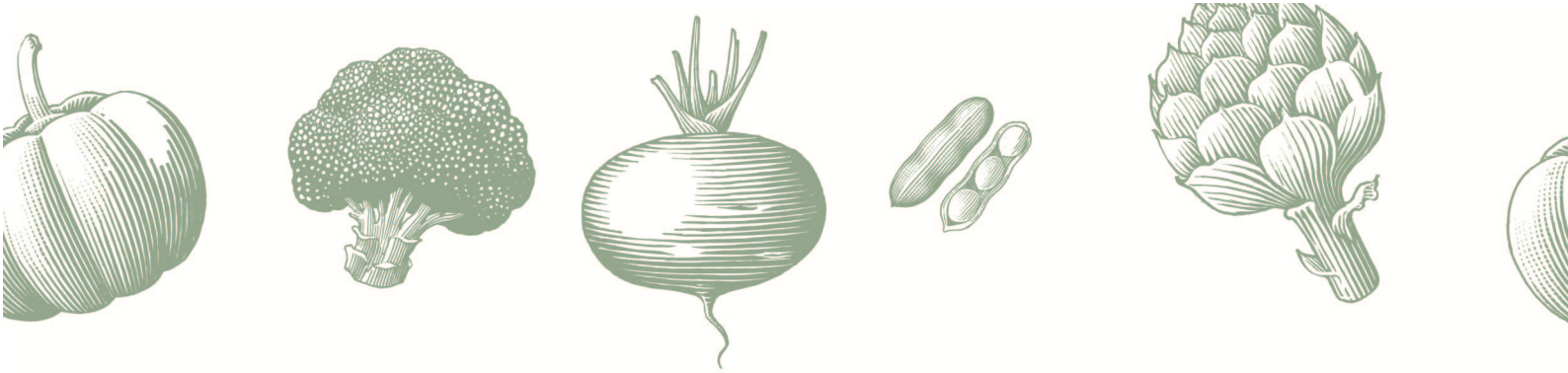
verse koriander

Bak de uitjes in de olie, voeg de knoflook en curry toe. Als de uitjes lekker zacht zijn, kunnen de tomaten erbij. Voeg zout en suiker toe en breng het geheel aan de kook. Proef of de smaken goed in balans zijn, en voeg naar smaak eventueel nog meer toe. Een scheutje witte wijn erbij kan ook heerlijk smaken! Snijd de vis in blokjes en voeg die toe en laat alles dan nog zachtjes doorkoken tot de vis gaar is. Serveer het gerecht met verse koriander erbovenop. Lekker met rijst en groene boontjes of een frisse salade.

Dit recept vind ik zelf heel lekker en het is ook nog snel te bereiden, niet te duur en niet te zwaar (weinig vet). Een goeie gezonde keuze dus voor een drukke dag!

Een recept van
Christa Ludwick





RODEKOOLSCHOTEL

350 g (runder)gehakt

zakje nasikruiden (gebruiken naar smaak)

aardappelpuree, zelfgemaakt van 1 ½ kilo

aardappels (of bij haast uit een pakje...)

grote pot rodekool met appel

geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappels en kook ze in water. Bak het gehakt rul (misschien met een gesnipperd uitje erdoor) en roer op het laatst (een deel van) de nasikruiden erdoor. Verdeel in een (grote) ovenschaal het gehakt en de rodekool (ook gemengd met wat nasikruiden). Maak van de zachtgekookte aardappels met wat melk, margarine en zout, gladde aardappelpuree. Spreid de aardappelpuree uit over de laag rodekool. Bestrooi met de geraspte kaas. Verwarm het gerecht ongeveer 25 minuten in de oven. Ik serveer het meestal met appelmoes.

Een recept van
Christa Ludwick





OVENSCHOTEL MET ZUURKOOL

100 g gehakt

1 ui in blokjes gesneden

$\frac{1}{4}$ theelepel gedroogde tijm

$\frac{1}{4}$ theelepel gedroogde munt

Scheutje ketjap manis

Beetje olie voor het bakken

$\frac{1}{2}$ banaan in plakjes gesneden of

80 g ananas uit blik

75 g zuurkool,

laten uitlekken in een vergiet

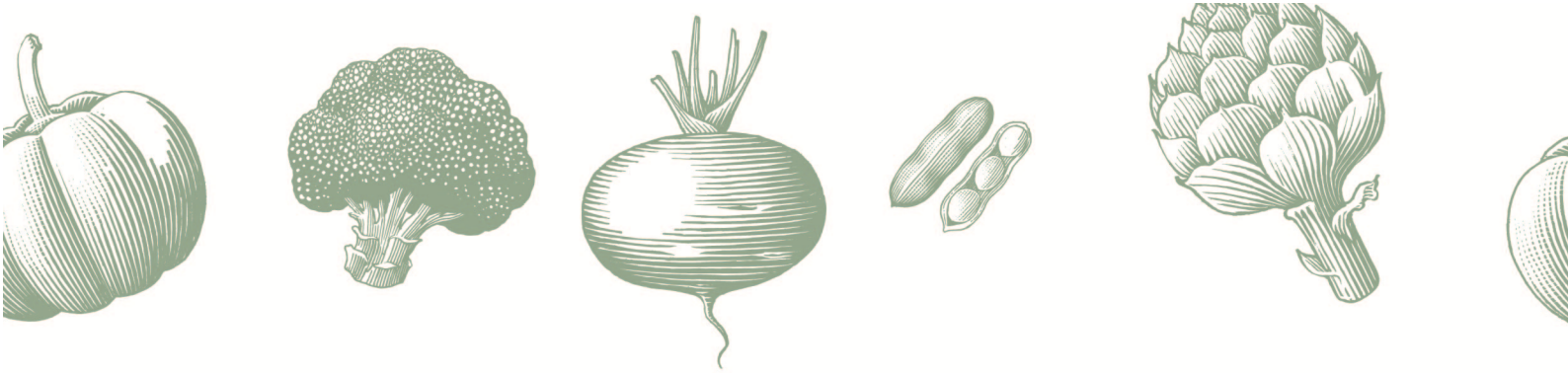
$\frac{1}{2}$ appel geschild, in plakjes

350 g aardappels, geschild

Beetje geraspte kaas

Aardappelen koken met iets zout. Afgieten voordat ze uit elkaar beginnen te vallen, en stampen. Uien in de olie bakken totdat ze glazig worden. Gehakt, kruiden en ketjap toevoegen en bakken totdat het gehakt gaar is. Gehaktmengsel in ovenschotel verdelen als onderste laag. Vervolgens banaan of ananas (eerst uit laten lekken, het sap is voor de kok...) erover verdelen. Afdekken met een laag zuurkool. Daarop een laag appelplakjes en dan de gestampde aardappelen. Kaas er overheen strooien en in de oven zetten gedurende 30 minuten op 175°C zodat alles





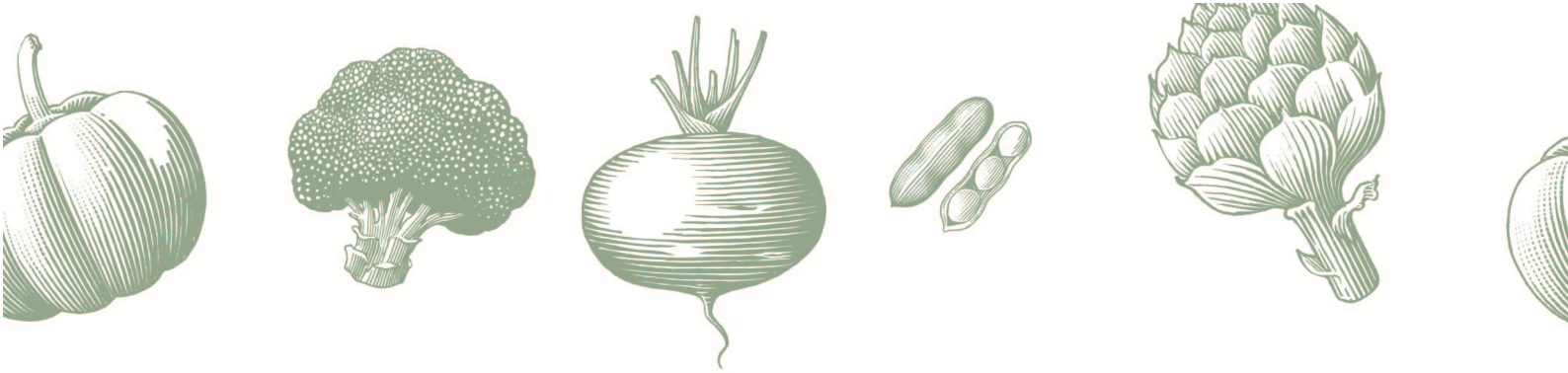
door en door verwarmd is en de kaas over de aardappellaag smelt. Serveer met appelmoes als bijgerecht.

Dit recept is makkelijk aan te passen aan het aantal gasten: de hoeveelheden zijn per volwassen en dienen vermenigvuldigd te worden met het aantal personen.



Een recept van
Beryl Gibbins





SPAGHETTISAUS

500 g gehakt (kan ook minder)

2 grote uien

4 teentjes knoflook

2 eetlepels oregano

2 eetlepels basilicum

½ eetlepel vers gemalen peper

½ eetlepel zout

2 dikke winterwortelen, grof geraspt

2 blikjes tomaten in blokjes

1 pak pomodoro, tomatensaus

(puur tomaat, zonder toevoegingen)

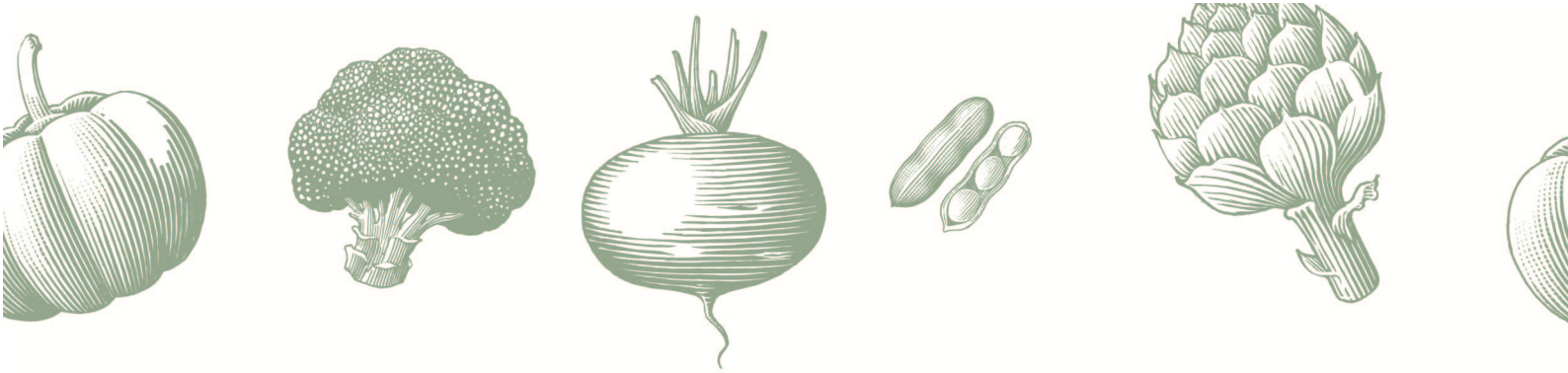
1 blikje tomatenpuree

1 eetlepel suiker

Rul eerst het gehakt bruin en voeg de uien en knoflook toe. Als de uien glazig geworden zijn en het gehakt gebruid, voeg dan daar de kruiden aan toe (oregano, basilicum, peper en zout) en de geraspte wortelen. Roer dit af en toe door, tot de wortelen al een beetje zacht worden. Voeg dan de tomaten uit de blikjes toe, de pomodoro en de tomatenpuree. Breng opnieuw aan de kook en roer het allemaal goed door. Aan het eind voeg ik er altijd nog een eetlepel suiker aan toe. Dat hoeft natuurlijk niet, maar het maakt de smaak voller en iets minder zuur.

Proef zelf nog of het allemaal goed op smaak is, en voeg anders van alle kruiden nog wat toe naar eigen voorkeur. Serveer de saus op spaghetti of op een andere soort pasta zoals penne of anders werkt macaroni ook goed!



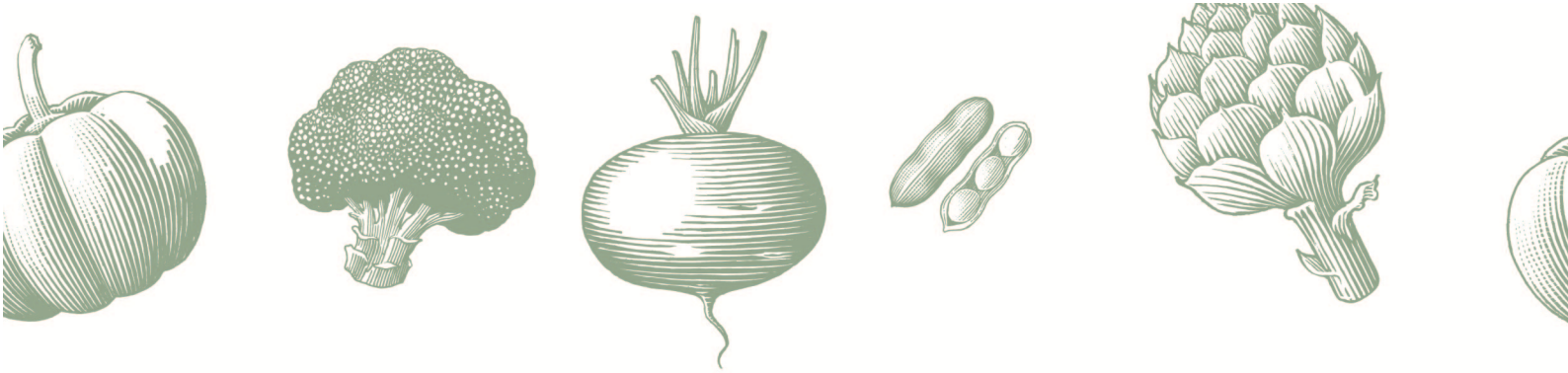


Dit is een lekker dikke spaghettisaus met veel smaak – makkelijk en snel te maken. Het is genoeg voor ons gezin, dus een man of 5 à 6. Ik serveer het gerecht met een frisse salade met een lekkere dressing en soms wat vers afgebakken knoflookstokbroodjes



Een recept van
Christa Ludwick





TOAD IN THE HOLE

450 g saucijzen (liefst met knoflook)

4 of 5 uien, in blokjes gesneden

175 g bloem

2 grote eieren

175 ml melk + 100 ml water

1 theelepel gedroogde salie

zonnebloemolie

Uienjus:

4 uien (gemiddeld formaat) fijn gesneden

75 ml balsamicoazijn

2 blokjes runderbouillon

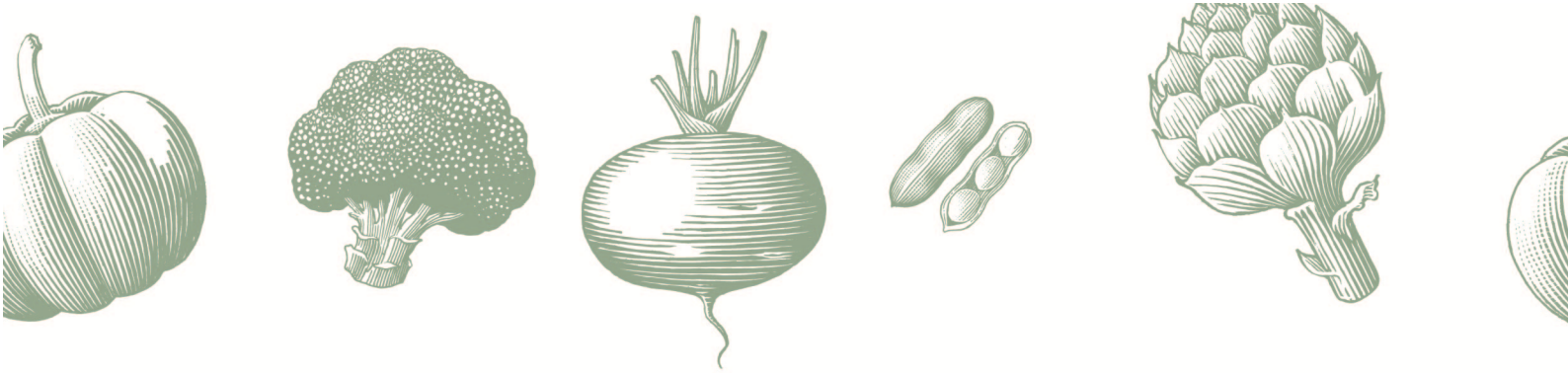
Verwarm de oven voor op 200°C. Fruit de uien in een beetje olie. Als ze glazig zijn, haal ze uit de pan en doe ze in een ovenschaal. Bak de saucijsjes rondom lichtbruin in dezelfde olie en doe ze daarna bij de uien in de ovenschaal. Meng de andere ingrediënten in een kom tot een beslag.

Giet het beslag over de saucijsjes in de schaal en bak het gerecht in de oven gedurende ongeveer 50 minuten (totdat het beslag niet meer aan een mes blijft kleven).

Het beslag kan iets rijzen, dus vul de ovenschaal niet tot de rand!

Fruit de uien op laag vuur in een beetje olie tot ze glazig zijn. Draai het vuur hoog en laat de uien bruin worden. Draai het vuur dan weer laag en voeg de





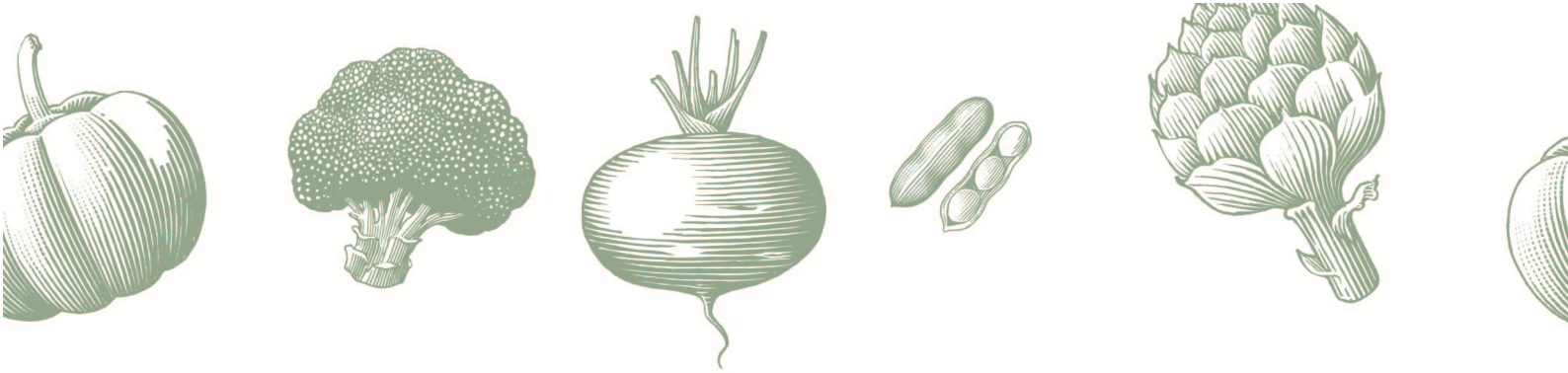
balsamico zijn toe. Kook het mengsel totdat de azijn is verdampt. Voeg nu 600 ml water toe en de twee bouillonblokjes en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken, zodat de jus dikker wordt. Maak een papje met de maïzena en een beetje water en voeg dit al roerend toe. Laat de jus daarna weer aan de kook komen, zodat die niet naar maïzena gaat smaken. Als de jus niet dik genoeg is, herhaal dan de laatste stap met nog wat maïzena.

-Dit is een traditioneel Engels gerecht. Het zijn saucijsjes in een pannenkoekachtige beslag uit de oven, geserveerd met een jus. Deze uienjus werkt heel goed: onze gasten nemen extra aardappelen om meer jus te eten!-



Een recept van
Beryl Gibbins





WITTE BONEN CHILI

500 g droge witte bonen
(week 1 nacht in ruim water, afgieten en in
vers water koken tot zacht) of gebruik witte

bonen uit een pot, uitgelekt.

3 uien, in stukjes gesneden

2-3 teentjes knoflook, uitgeperst

2 rode of groene paprika's, in blokjes
gesneden

1 grote wortel, in blokjes gesneden

2 theelepels gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

1 theelepel gedroogde oregano

Een snufje (of naar smaak) cayennepoeder

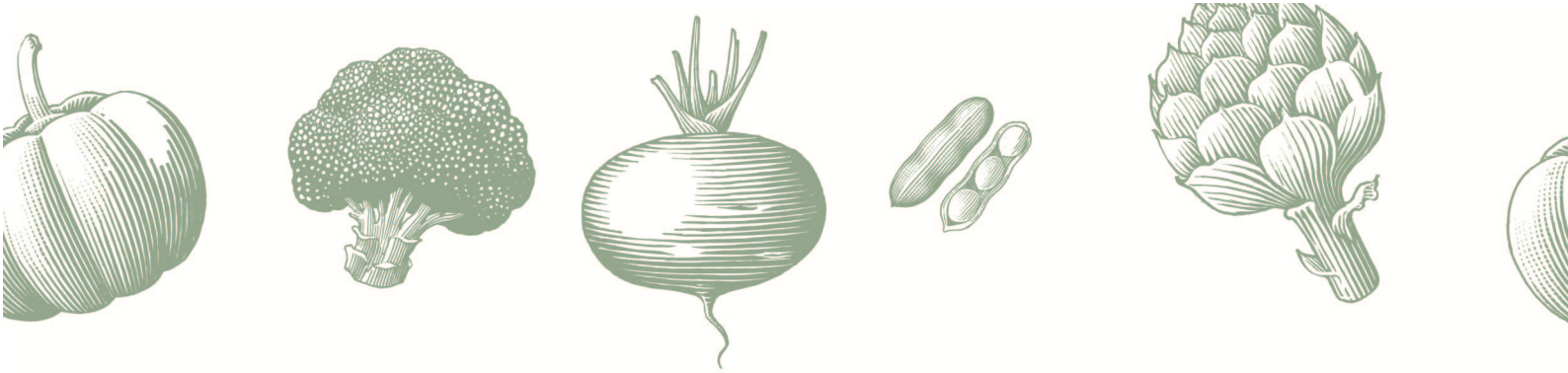
200 g cream cheese/monchou

Zout en gemalen zwarte peper naar smaak

Vers korianderblad

Fruit de ui in een beetje (olijf) olie. (Voeg 250-500 g gesneden kipfilet toe indien gewenst). Voeg de knoflook en andere specerijen bij en roer even. Voeg de rest van de groenten toe, roer en bedek het met water (eventueel een bouillonblokje toevoegen). Laat het koken tot het bijna gaar is en voeg dan de bonen toe. Laat het nog 10 minuten zachtjes koken. Roer de cream cheese er door heen. Knip als laatst wat vers korianderblad fijn en voeg het toe. Serveer met maïsbrood of tortilla's of op rijst. Blokjes tomaat en jalepeno's (heet!!) of salsa en tortilla chips zijn eventuele extra's.





Het klinkt misschien een beetje vreemd, want dit is geen rode chili met gehakt en kidneybonen... het is licht en romig! De warme smaken maken het vooral geschikt voor een koude, winterse dag.

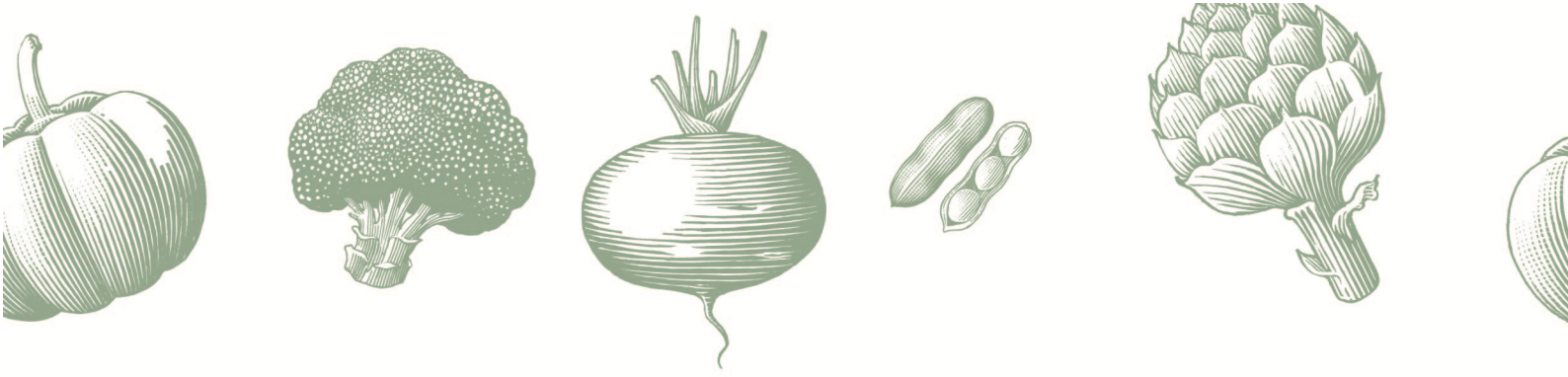


Een recept van
Riana Reitsema





GEBAK





APPELCAKE

200 g boter / margarine

200 g suiker

3 eieren

$\frac{1}{4}$ theelepel zout

1 theelepel bakpoeder

250 g bloem

3 á 4 stevige appels

2-3 eetlepels abrikozen jam

Klop de boter met de suiker romig. Voeg één voor één de eieren toe, tot ze goed gemengd zijn. Voeg de zout, bakpoeder en bloem toe. Lepel het deeg in een springvorm (24-28 cm doorsnede). Schil de appels en snijd ze in 4 stukken. Snijd op de bolle kant 6-8 keer over de lengte van de appel in.

Leg de appels, met de niet ingesneden kant naar beneden op het deeg. Bak op 170°C voor ongeveer 45 minuten.

Maak de jam een beetje warm en strijk het met een kwastje op de appels, direct als het uit de oven komt! Natuurlijk nog lekkerder met een toef slagroom!

Eigenlijk is het geen appeltaart en geen cake, maar iets ertussen in.

Het is een makkelijk recept van mijn moeder, Greta Rietkerk, die al jaren in haar familie gemaakt werd. En nog steeds is het bij ons in Eck en Wiel een zeer geliefd recept!





AUNTIE CAROL'S HAVERMOUT BROWNIES

1 cup (250 g) gesmolten boter

$\frac{3}{4}$ cup (75 g) cacao

3 eieren

1 cup (200 g) suiker

$2\frac{1}{2}$ cup (135 g) havermout

$\frac{2}{3}$ cup (80 g) bloem

1 zakje vanillesuiker

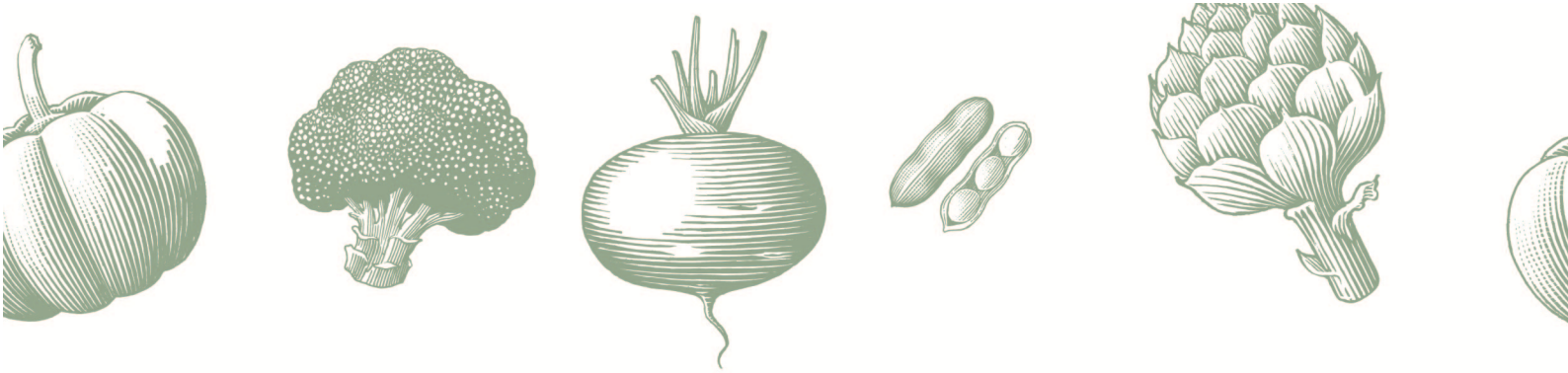
Meng alle ingrediënten door elkaar en verdeel het beslag in een ingevet bakblik van ongeveer 20 x 30 cm. Bak de brownies 15 – 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C. Bak het niet te droog – het mag nog een beetje zacht in de middel zijn. Het recept kan ook makkelijk verdubbeld worden voor een groter bakblik.

Dit is een familierecept van Grace die ooit hier een helper was.



Een recept van
Riana Reitsema





BANANEN-NOTENCAKE

2½ cup bloem

1⅔ cup suiker

1¼ theelepel bakpoeder

1¼ theelepel baksoda

1 theelepel zout

⅔ cup margarine

⅔ cup yoghurt

3 eieren

1 ½ rijpe bananen

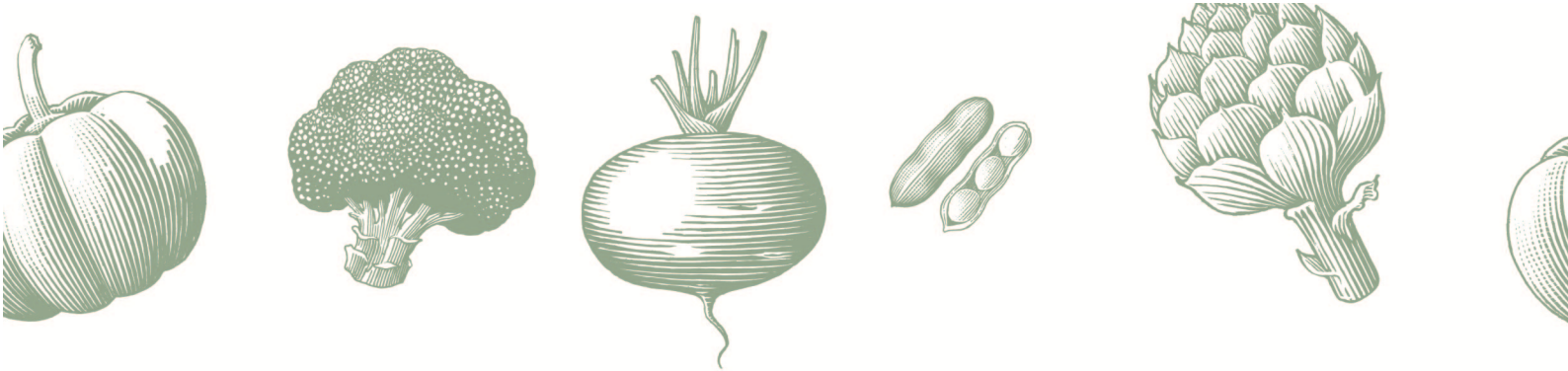
½ cup gehakte nootjes (hazelnoot, walnoot
amandelen o.i.d.)

Zorg dat de margarine een beetje zacht is. Mix alle ingrediënten in een kom, eerst 1/2 minuut zachtjes, en dan 2 minuten harder. Giet in ruime cakevorm. Zet circa 40 minuten in de oven op 180°C. Je kan zien dat de cake gaar is als je er een pin of vork in steekt en er blijft geen nat deeg meer aan hangen.



Een recept van
Christa Ludwick





CASHEWNOTENTAART

150 g bloem + extra om te bestuiven

150 g extra belegen kaas, geraspt

mespunt witte peper

125 g koude boter

3 el honing

125 ml slagroom

200 g gezouten cashewnoten, grof gehakt

Meng de bloem, geraspte kaas en peper samen in een kom. Snijdt de boter met twee messen in stukken, daarna met de hand mengen en tot een bol kneden. Druk deze bol in een taartvorm.

Doe de honing en slagroom in een kleine pan tot dat het bijna kookt. Neem van het vuur en voeg de cashewnoten toe. Verdeel dit mengsel over de hele taart.

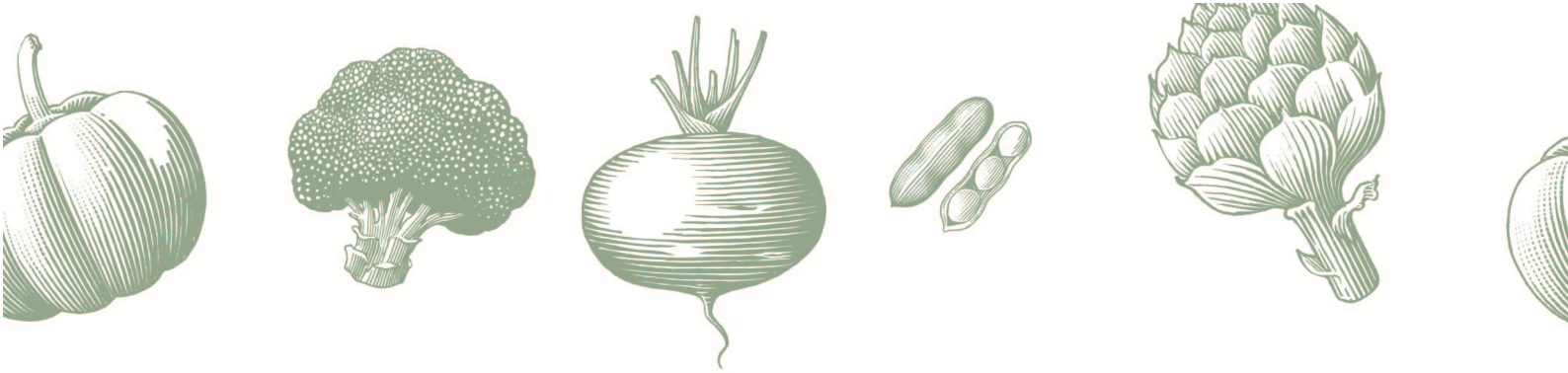
Bak in de oven op 170°C gedurende 45-50 minuten. Voor 6- 8 mensen.

Dit recept heb ik oorspronkelijk op de 'Allerhande' website gevonden en er mijn eigen versie ervan gemaakt. Het is een mooie combi van hartig en zoet, een goed zomerrecept!

Een recept van

Beryl Gibbins





COURGETTE- CHOCOLADECAKE

Mengsel 1:

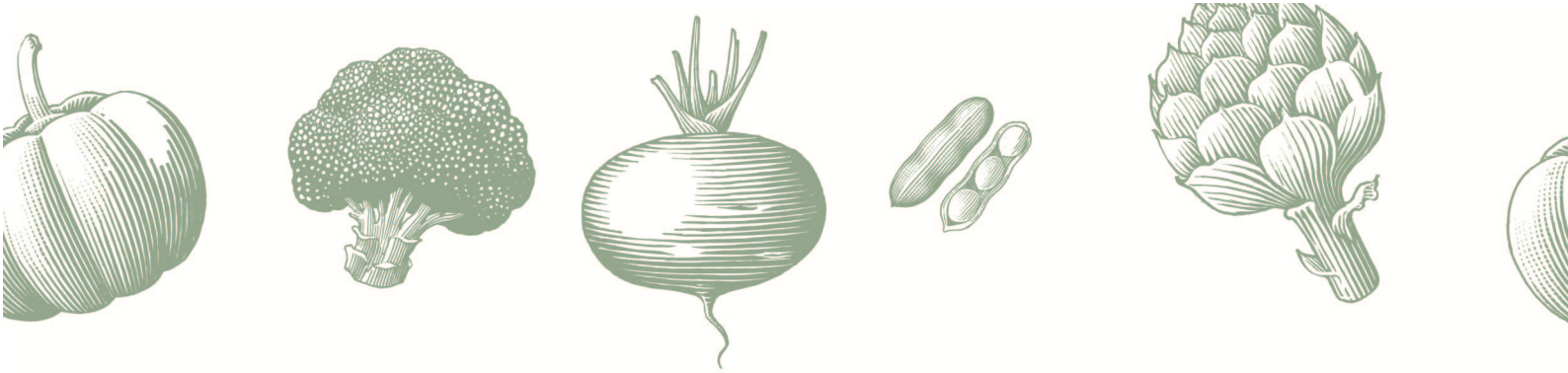
- 3 eieren
- 1 cup (250ml) zonnebloemolie
- 2 cups (400 g) suiker (wit of bruin)
- 2 zakjes vanillesuiker

Mengsel 2:

- 2 cups (330g) courgette, geschild en geraspt
- 320g (2 ½ cup) bloem
- ⅓ cup/6 eetlepels cacao
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel baking soda (natriumbicarbonaat)
- ¼ theelepel bakpoeder

Meng mengsel 1 en mengsel 2 door elkaar. Meng goed en giet beslag in een ingevet bakblik of schaal van ongeveer 20 x 30 cm of twee cakevormen. Bak ongeveer 40 minuten, afhankelijk van schaalgrootte, op 180°C (oven voorverwarmen). Laat de cake afkoelen en serveer. De cake is lekker zonder glazuur, maar kan ook met glazuur naar keuze geserveerd worden.



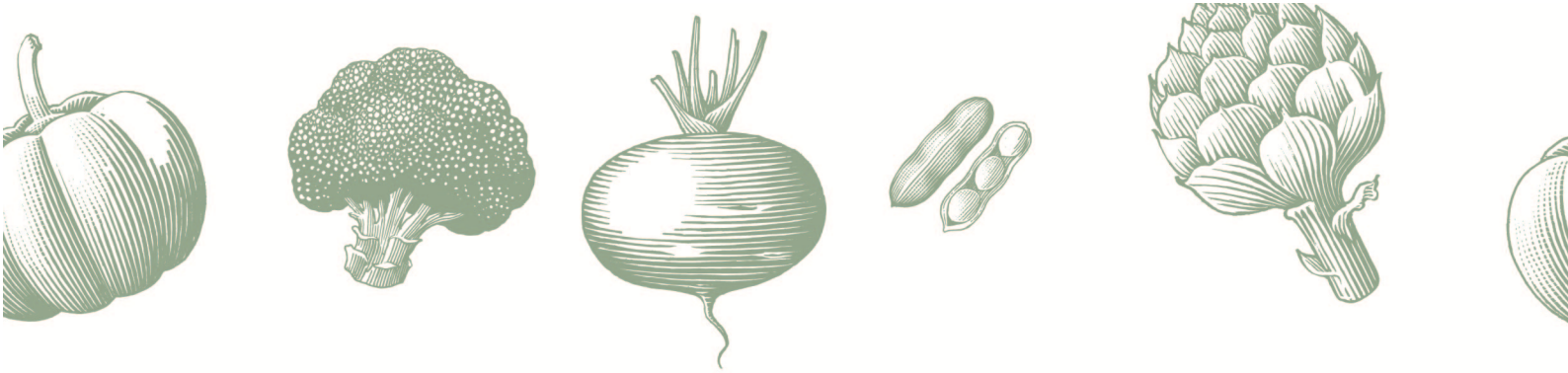


In de zomer hebben wij altijd heel veel courgettes in de tuin. We maken er van alles mee – zelfs cake! Het is een Amerikaans recept dat ik ooit van een studievriendin heb gekregen. De cake heeft een zacht, maar toch ferm en vochtig textuur.



Een recept van
Riana Reitsema





CHOCOLADE- HAVERMOUTKOEKJES

250 g boter op kamertemperatuur

1½ cup (300 g) suiker

2 eieren

1 theelepel vanille extract (of een zakje

vanille suiker)

½ theelepel zout

¾ cup (75 g) cacaopoeder

1½ cup (190 g) bloem

2 theelepels bakpoeder

3 cups (270 g) havermoutvlokken

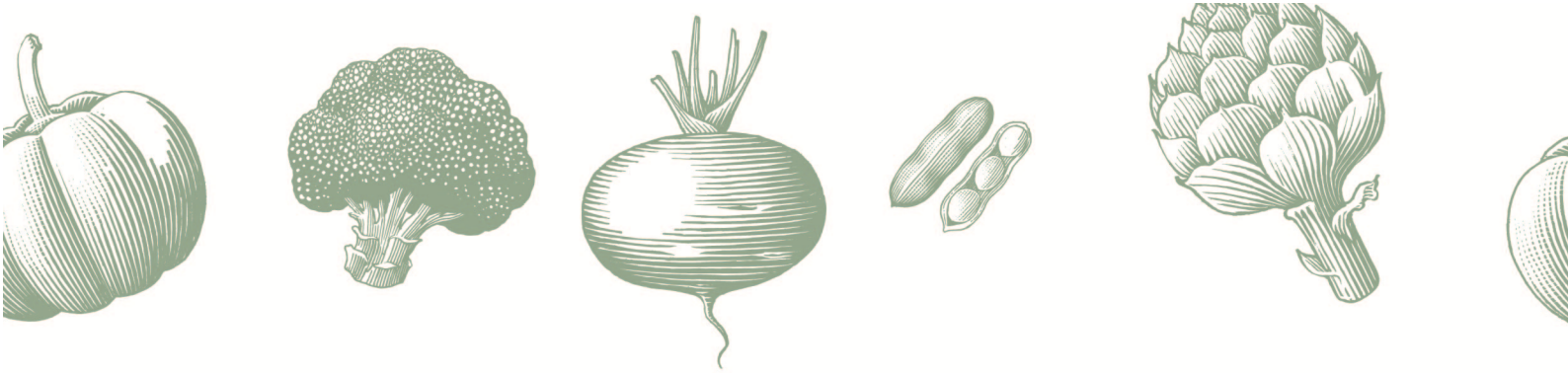
gehakte nootjes en/of stukjes chocolade

naar smaak (optioneel)

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed de bakplaten met bakpapier. Klop (met de hand of een mixer) de boter en suiker samen tot een romig geheel. Voeg de eieren toe en klop goed. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng alles even goed door. Schep op enige afstand van elkaar (met hulp van twee lepels) bergjes beslag op de bakplaat. Je kunt ook bolletjes rollen (ongeveer zo groot als een walnoot) maar je handen zullen wel vies worden... Bak de koekjes in ongeveer 12 – 15 minuten gaar (stevig, maar nog een beetje zacht). Laat de koekjes afkoelen. Het recept levert ongeveer 50 koekjes.

Een recept van
Riana Reitsema





EMILY'S

CHOCOLADEKOEKJES

80 g boter ($\frac{1}{3}$ cup)
200 g pure chocolade in stukjes
130 g (1 cup) bloem
4 eetlepels cacao poeder
1 theelepel bakpoeder
 $\frac{1}{2}$ theelepel zout

150 g ($\frac{3}{4}$ cup) bruine suiker
50 g ($\frac{1}{4}$ cup) witte (kristal) suiker
1 zakje vanillesuiker
2 eieren
1 theelepel oploskoffie (optioneel)

Smelt de chocolade au bain-marie of in de magnetron. Roer regelmatig totdat het glad is. Zeef bloem, cacao, bakpoeder en zout samen in een kom.

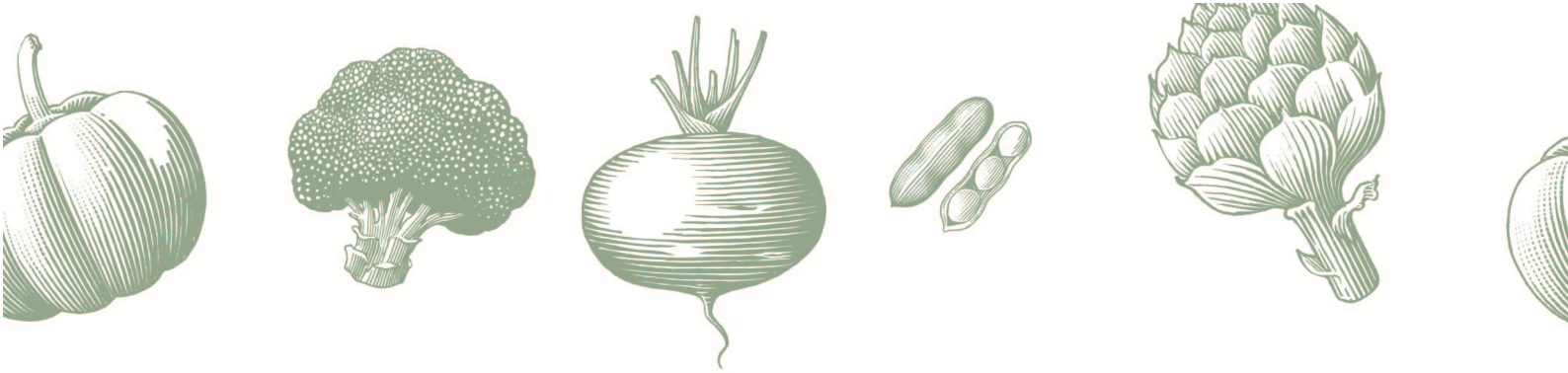
Klop de boter en witte en bruine suiker en vanillesuiker romig in een andere mengkom. Voeg het ei toe en klop tot alles goed gemengd is. Roer de koffiempoeder erdoorheen. Roer eerst de gesmolten chocolade er voorzichtig door en daarna de droge ingrediënten. Meng het heel kort en voorzichtig tot het een geheel vormt.

Dek de kom af en laat het deeg een halfuurtje rusten op een koele plaats.

Verwarm de oven voor op 175°C . Bedek 2 bakplaten met bakpapier.

Rol van het deeg balletjes zo groot als een walnoot of maak hoopjes met lepels op





de bakplaten. Laat een ruimte van ongeveer 5 cm tussen de koekjes.

Bak de koekjes 8 tot 10 minuten in de voorverwarmde oven. De koekjes zullen nog erg zacht zijn in het midden. Laat ze 10 minuten afkoelen op de bakplaten en leg ze daarna op een afkoelrekje. Laat ze daar volledig afkoelen.

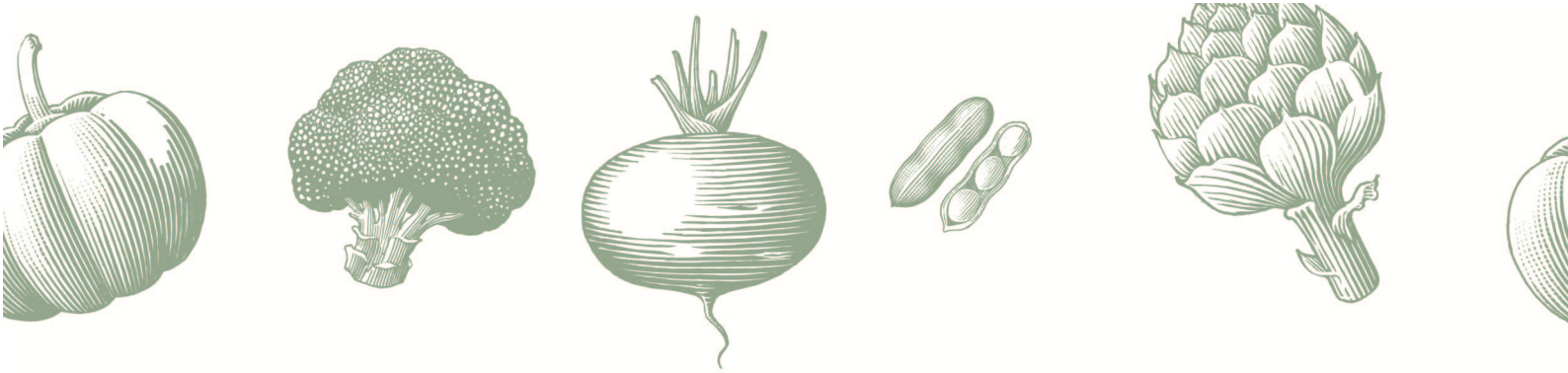
Deze chocoladekoekjes zijn geen echte brownies, maar ze hebben dezelfde smaakintensiteit en ze zijn nog een beetje zacht in het midden. Met dit recept bak je ongeveer 20 koekjes. Kies je voor kleinere koekjes, dan maak je uiteraard meer, maar verkort de baktijd dan wel enigszins.

Emily was vroeger een helper hier en zij bakte de meest verrukkelijke Amerikaanse koekjes!



Een recept van
Riana Reitsema





HAVERMOUTKOEKJES

225 g bloem
175 g havermout (snelkokend)
1 ½ theelepel baksoda
50 g rozijnen (geweld in warm water)

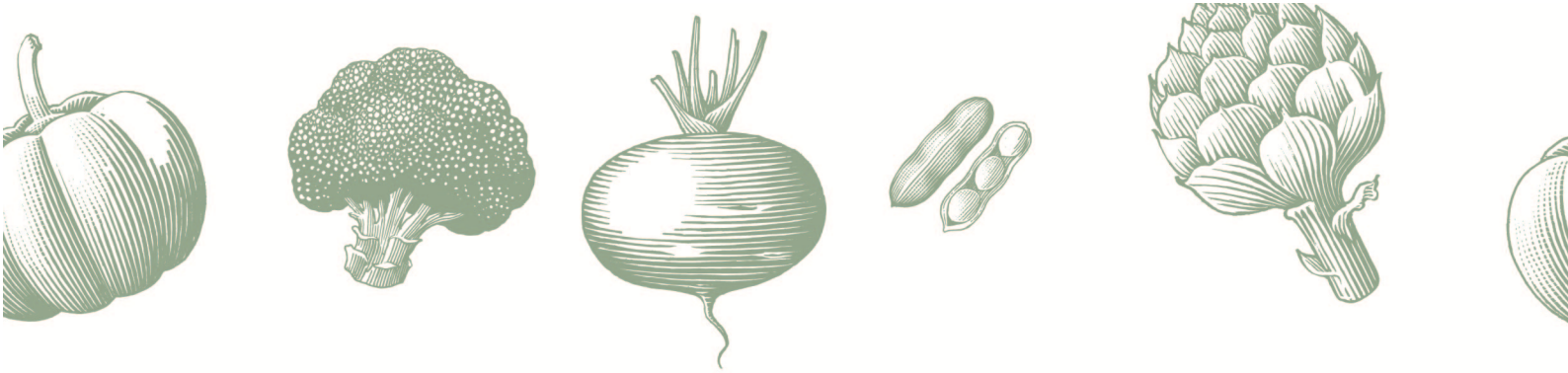
50 ml schenkstroop
225 g harde margarine
175 g suiker

Oven voorverwarmen op 180 ° C en 2 bakplaten invetten. Suiker, stroop en margarine in een grote pan verhitten. Voeg de andere ingrediënten er aan toe wanneer alle margarine is gesmolten, en meng alles door elkaar met een pollepel. Als het deeg te droog lijkt, iets melk toevoegen. Koekjesdeeg met een eetlepel eruit scheppen, tot bolletjes vormen en iets pletten op de bakplaat. Laat genoeg ruimte tussen de koekies om ze te laten rijzen. Dit recept is genoeg voor 30 koekjes. Bak gedurende 10-15 minuten, totdat ze licht verkleuren. Bakplaat uit de oven halen en even laten staan, koekjes er voorzichtig af scheppen en laten uitharden op een cake-rooster.

Nu kan het bezoek komen!

Een recept van
Beryl Gibbins





CRUNCHIES

200 g (1cup) roomboter

3 -4 eetlepels honing

180 g (1½ cup) bloem

140 g (1½ cup) havermout

150 g (1 cup) lichtbruine basterdsuiker

(minder is prima!)

1 zakje vanillesuiker

1 theelepel bakpoeder

½ theelepel zout

80 g (1 cup) gemalen kokos

60g (½ cup) sesamzaad

65 g (½ cup) zonnebloempitten

Optioneel: rozijnen, gedroogde cranberries,
gehakte noten of gehakte chocolade

Smelt de boter en honing samen in een steelpannetje of in de magnetron.

Meng al de droge bestanddelen in een kom.

Voeg het botermengsel bij de droge bestanddelen en meng.

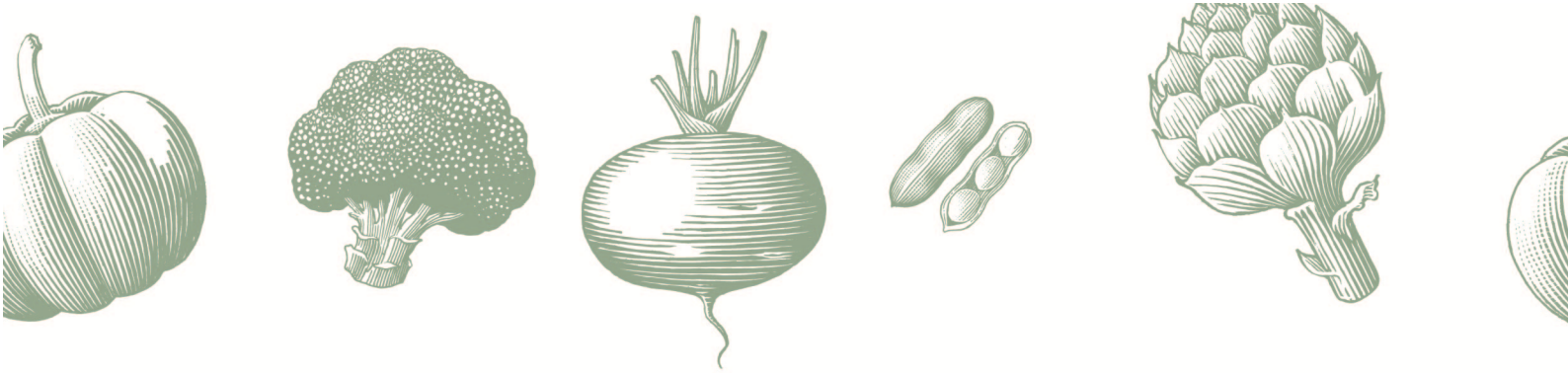
Druk het (kruimelige) mengsel in een ingevette schaal van ongeveer 23 cm x 33 cm.

(Gebruik een spatel of kaasschaaf om het goed aan te drukken.)

Bak ongeveer 25 minuten bij 170 graden.

Belangrijk: Snijd in blokjes of repen terwijl het nog warm is (maar niet direct uit de oven! Wel een beetje laten rusten om stevig te worden) en laat daarna goed afkoelen voor het uit de schaal gehaald worden.



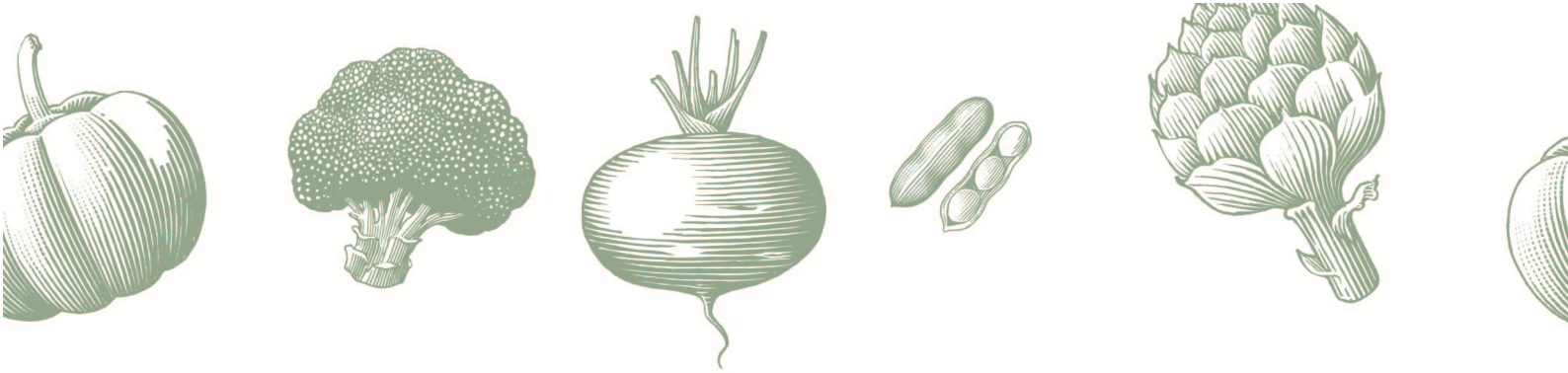


Ik maak deze koekjes vaak voor de lunchpakketjes van de gasten op hun vrije dag. Je kan de zaden en noten enz. heel goed variëren naar gelang wat je in huis hebt!



Een recept van
Ríana Reitsema





EARL GREY-THEECAKE

350 g gemengd gedroogd fruit (rozijnen, krenten, cranberry's of iets anders)

225 g suiker

300 ml Earl grey-thee, gemaakt met 2 thee zakjes

275 g zelfrijzend bakmeel

rasp van 1 citroen (of een scheut citroensap)

1 groot ei

Avond van te voren:

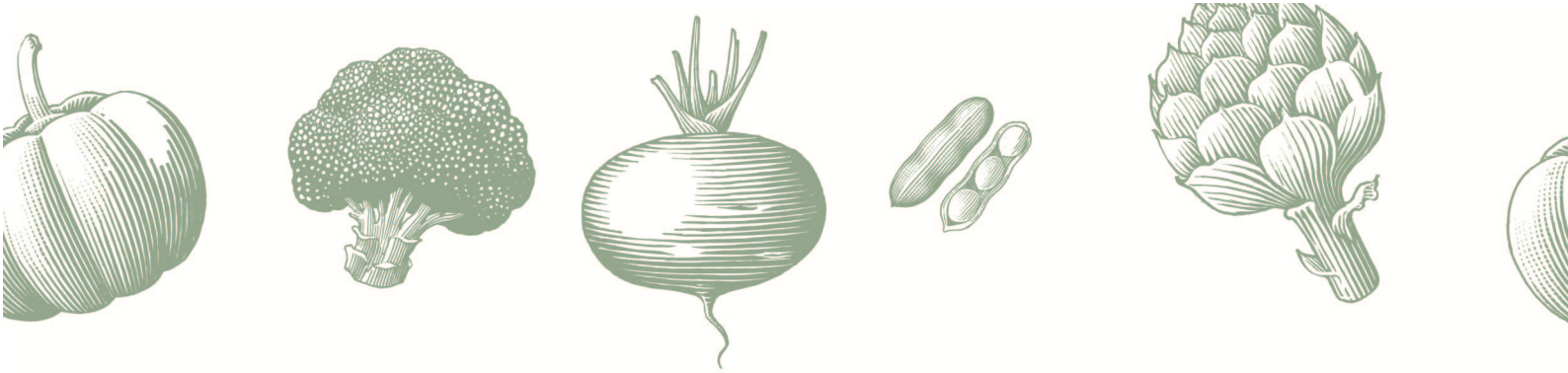
Thee zetten en vervolgens mengen met gedroogd fruit en suiker. Afdekken en laten staan op een koele plaats (niet in de koelkast) zodat de vruchten wellen.

Op de dag zelf:

Cakevorm invetten (maat: 17 x 9 x 9 cm). Ei iets los kloppen en met citroenrasp en bakmeel toevoegen aan de vruchtenmix. Mengen met een houten lepel (zodat de vruchtstukjes heel blijven). Overgieten in de cakevorm en het oppervlak plat strijken. Gedurende een uur en een kwartier tot anderhalf uur bakken op 150°C.

Om te testen of de cake gaar is kun je er met een breinaald in prikken. Als er niets van het cakemengsel aan de naald blijft plakken, dan is hij klaar. Tien minuten af laten koelen alvorens de cake uit de vorm te halen, en dan verder laten afkoelen op een rekje.





Voor cakes gebruik ik liefst siliconen bakvormen vanwege het gemak waarmee je de cake daar heel uithaalt.

Soms weet je niet wat je kunt bakken als je vrienden op bezoek krijgt die allergisch zijn voor melk. In de meeste cakerecepten zit zowel melk als boter, en de meeste margarines bevatten ook melkeiwitten. Dit is een recept om voor zulke momenten toch iets speciaals maken.



Een recept van
Beryl Gibbins





HAVERMOUTKOEKJES MET ZONNEBLOEMPITTEN

1 cup suiker

1 cup bruine suiker

1 pakje vanillesuiker

250 g roomboter op kamertemperatuur

2 grote eieren

2 cups bloem

½ theelepel bakpoeder

1 theelepel baksoda

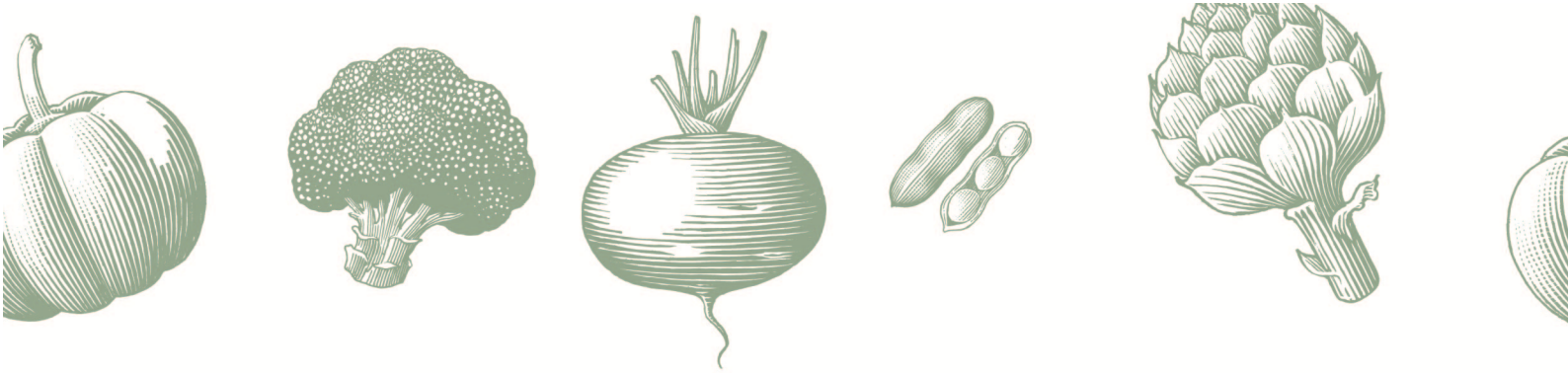
2 cups havermout

1 cup geroosterde zonnebloempitjes

1 cup kokosrasp

Verwarm de oven voor op 175°C. In een grote mengkom mix de boter, de gewone suiker, de bruine suiker en de vanillesuiker tot ze er glad en romig uitzien. Mix de eieren een voor een in. In een andere schaal vermeng je de bloem, bakpoeder en baksoda. Deze voeg je toe aan de 'natte' gemengde ingrediënten en meng je tot alles net genoeg gemengd is. Roer daarna de havermout en zonnebloempitjes met een houten lepel erdoor heen. Van dit deeg maak je hoopjes ter grootte van een pingpongbal. Leg ze op een bakpapiertje op een bakplaat. Laat genoeg ruimte zodat ze wat kunnen uitzakken. Bak ze in de oven gedurende 10-12 minuten, totdat de koekjes lichtbruine randjes krijgen en er bovenop een beetje droog uitzien. Laat ze





uit de oven iets afkoelen voordat je ze van de bakplaat haalt. Maar eet ze nog lauwwarm, dat is zooo lekker!

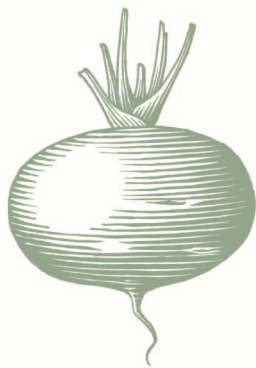
We drinken hier in l'Abri veel koffie en thee samen. En natuurlijk is het altijd lekker om daar een vers gebakken koekje bij te hebben!

Dit recept is genoeg voor 36 lekkere verse koekjes en is in een handomdraai gemaakt. De geroosterde zonnebloempitjes geven het een lekkere bite. Ik zelf vind dat de kokos het een verdiepte smaak geeft, maar als je er niet van houdt kan je dat ook weglaten.



Een recept van
Christa Ludwick





HONINGCAKE

140 g (1 cup) bloem

100 g (½ cup) suiker

10 ml (2 theelepels) bakpoeder

1 ml (¼ theelepel) zout

125 ml (½ cup) melk

50 g boter

1 ei, losgeklopt

Sausje:

50 ml (ongeveer 3-4 eetlepels) honing

evt. 1 eetlepel citroensap

25 g boter

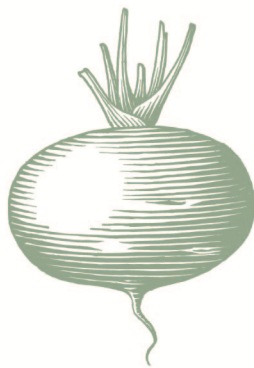
Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een bakvorm (rond of vierkant – ongeveer 20 x 25 cm) in. Meng al de droge ingrediënten in een kom. Verwarm de melk in een pannetje en smelt daarin de boter (niet laten koken). Roer het ei door het melkmengsel. Meng het melkmengsel voorzichtig door het bloemmengsel en schep het in de bakvorm. Zet direct in de oven en bak ongeveer 15-20 minuten.

Smelt de boter en honing (en citroensap) en giet (warm) over de cake direct als die uit de oven komt.

Een cake die je echt binnen een half uurtje kunt bakken en opeten! Lekker warm en zacht, met een honingsausje dat in de cake trekt...

Een recept van
Riana Reitsema





KOKOS-CUSTARDTAART

3 eieren

60 g harde margarine

80 g geraspte kokos

1 theelepel vanillearoma

(of 1 zakje vanillesuiker)

50 g bloem

375 ml melk

110 g suiker

Zet de oven aan op 180°C. Vet een ronde ovenschaal in (van ongeveer 23 cm, goed voor 8 puntjes) en bestuif deze met een beetje bloem. Doe alle ingrediënten behalve de kokos in een beslagkom. Klop het beslag met de mixer totdat de margarine goed gemengd is en het beslag dik vloeibaar is. Een paar minuten is al genoeg, het hoeft niet luchtig te zijn.

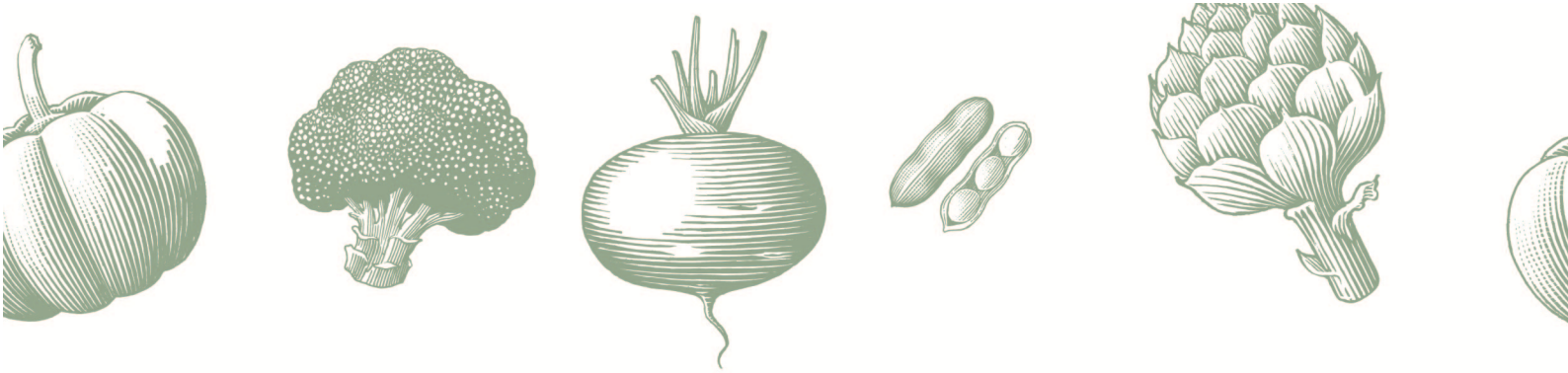
Als de margarine goed gemengd is, voeg dan de kokos toe en klop het geheel nog even. Giet daarna het beslag in de ovenschaal en zet het in de oven. Het heeft 50 tot 60 minuten nodig. In de oven komt het beslag omhoog en wordt de bovenkant bruin; als je het uit de oven haalt zakt het weer wat in.

Deze taart heeft geen deeg nodig, maar vormt z'n eigen korst tijdens het bakken. Je kunt dit dessert op de onderste richel in de oven zetten, met het hoofdgerecht daarboven!

Een recept van

Beryl Gibbins





KOKOSCAKE

400 g bloem

425 g suiker

1 ½ zakje bakpoeder

snufje zout

2 eieren

300 ml karnemelk

150 gemalen kokos

125 ml slagroom

Verwarm de oven voor op 200 C°. Zeef de bloem en roer er 275 g suiker, bakpoeder en zout door. Maak een kuiltje in de bloem en breek hierin de eieren. Voeg al roerend kleine scheutjes karnemelk toe en meng tot een dik, glad beslag ontstaat. Verdeel het beslag over een met bakpapier beklede bakvorm van circa 22x30 cm. Meng in een kom 100g kokos met de overige suiker en verdeel dit over het cakebeslag.

Bak de cake in 20 tot 25 minuten goudbruin. Neem de hete cake uit de oven, besprenkel hem met de slagroom en strooi er de overige witte kokos overheen. Laat de cake op de bakplaat afkoelen en snijd hem in blokken.



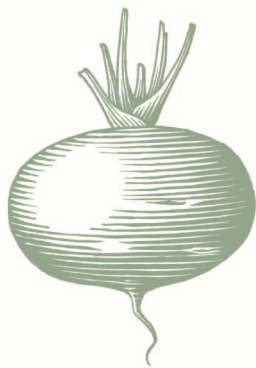


Er zijn momenten dat je weet dat er gasten komen en dat je iets wilt bakken, of dat je wordt gevraagd iets mee te nemen voor een avond samen met vrienden of een vriendenkring. Dan is het prettig als je een recept hebt dat niet moeilijk is, snel klaar, en natuurlijk ook lekker! Dit is een ideale cake voor dat soort situaties. Tenminste, als je van kokos houdt. Wij houden daarvan, zeker met een lekker kopje koffie of thee erbij. En je kunt er al snel dertig stukjes uit snijden. Goed voor een groep dus!



Een recept van
Christa Ludwick





LEMON BARS

Koekbodem:

120 g boter, op kamertemperatuur

25 g poedersuiker

130 g bloem

puntje zout

Citroenlaag:

200 g suiker

2 grote eieren

80 ml verse citroensap

1 eetlepel rasp van citroenschil

25 g bloem

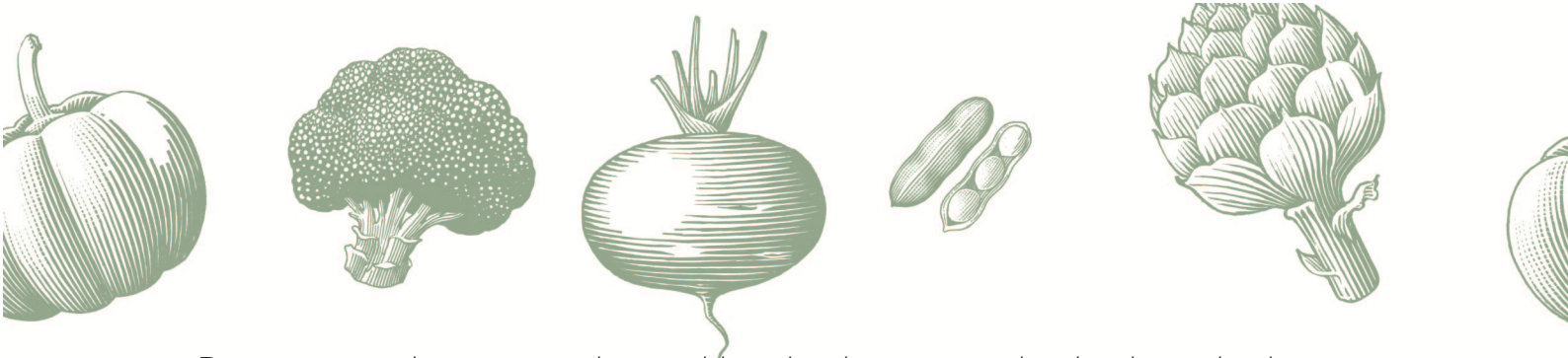
Oven voorverwarmen op 180°C. Vet een bakblik in van ongeveer 20cm x 20cm.

Koekbodem: Mix de boter en suiker met een mixer in een kom tot het luchtig is.

Voeg de bloem en zout toe en mix het tot het net samenhangt. Doe het deeg in de bakvorm en druk het aan. Bak dit eerst voor ongeveer 20 minuten, tot dat het licht gebruind is. Haal de bakvorm uit de oven en laat het iets afkoelen.

Citroenlaag: Mix de suiker en eieren samen tot het een mooi glad geheel is. Voeg de citroensap en -rasp toe. Roer voorzichtig de bloem erdoor. Giet dit mengsel over de koekbodem en bak het geheel voor nog eens 20 minuten, tot de citroen laag stevig is. Haal het uit de oven en laat het afkoelen. Zeef voor het serveren een laagje poedersuiker over de bovenkant en snijd het in stukken van ongeveer 5 vierkante cm.





Dit zijn in vierkant gesneden stukken koek, met een koekachtige bodem en een zachte citroen bovenlaag. Ze zijn hier erg geliefd. Probeer ze eens uit!

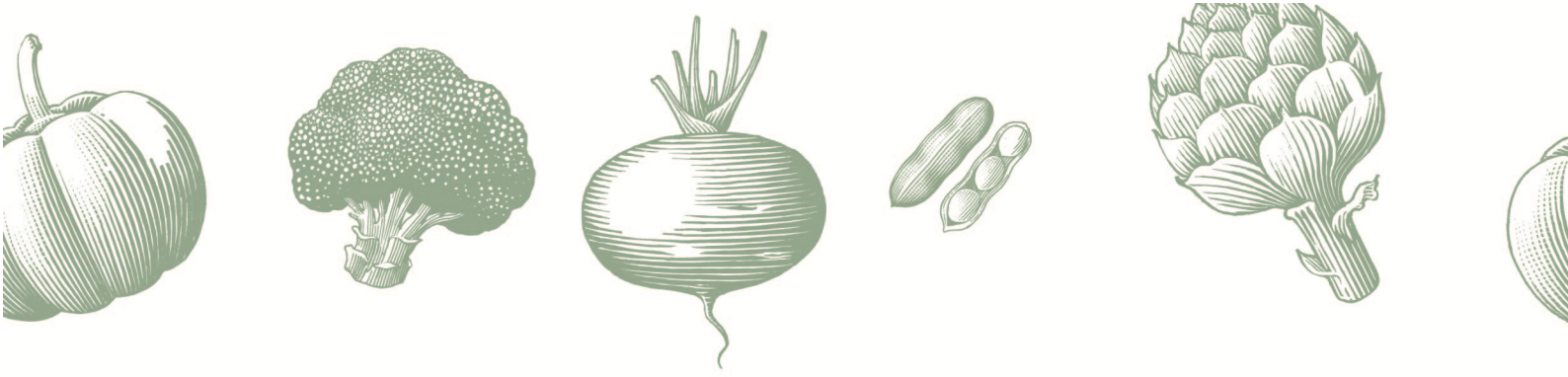


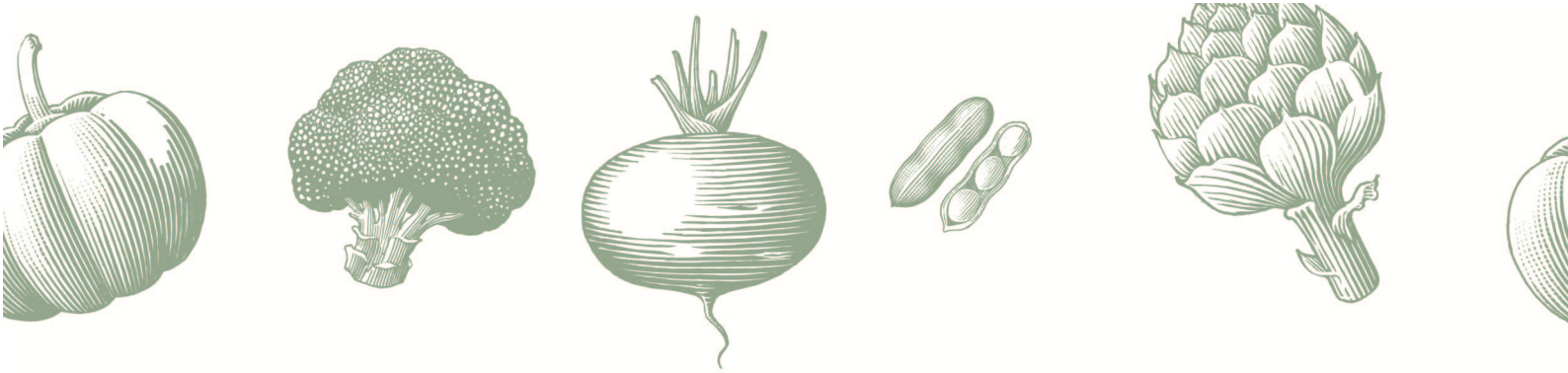
Een recept van
Christa Ludwick





DESSERTS





APPELCRISP

4 licht zure appels
 $\frac{3}{4}$ cup bruine suiker
 $\frac{1}{2}$ cup bloem
 $\frac{1}{2}$ cup havermout

$\frac{1}{3}$ cup margarine of boter, beetje zacht
 $\frac{3}{4}$ theelepel kaneel
 $\frac{3}{4}$ theelepel nootmuskaat

Verwarm de oven voor op 190°C. Vet een bakvorm of -schaal in van ongeveer 18x18x5cm. Mag ook langwerpiger zijn. Snijd de appels in mediumgrote stukjes, of platte schijfjes, en verdeel ze in de bakvorm. Mix de andere ingrediënten door elkaar en verkruimel ze over de appels. Zet het ongeveer 30 minuten in de oven tot het er licht gebruind uitziet, en de appels zacht zijn als je er een vork insteekt.

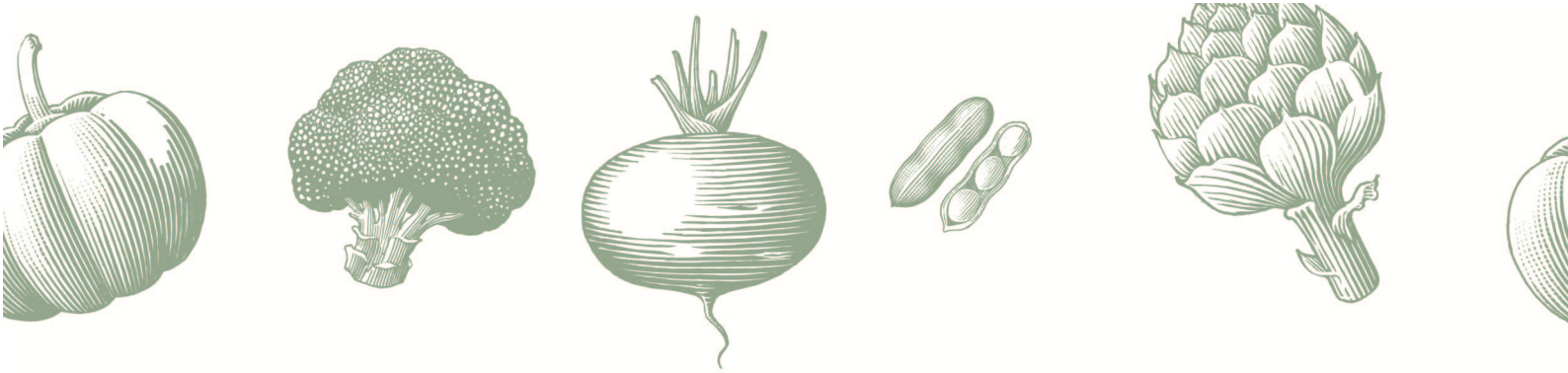
Het is lekker met vanillevla of roomijs, maar kan ook zonder.

In het najaar, het seizoen van de appels in de Betuwe, eten we alles wat je maar van appels kunt maken: appelmoes, appelgelei, appelbollen, appeltaart, appelmuffins, appelcrisp, appelcake, zelfs appelsoep!



Een recept van
Christa Ludwick





CHOCOLADESAUS

125 ml (100 g) suiker

2 eetlepels cacao

Een snufje zout

60 ml water

Een flinke scheut slagroom

Vanille aroma of een zakje vanillesuiker

een aantal blokjes melk of pure chocolade

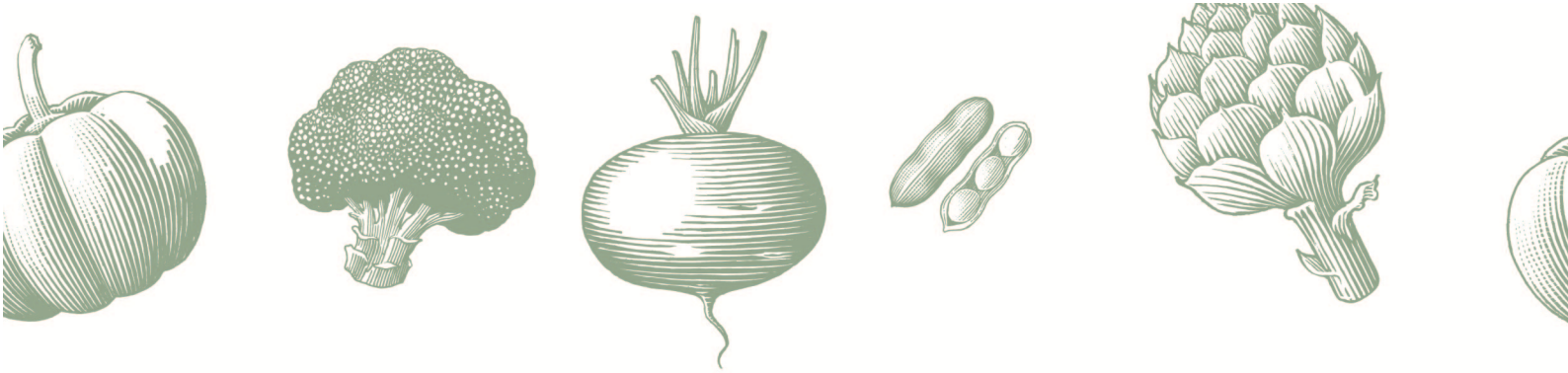
of een kleingesneden mars reep

Smelt de eerste vier ingrediënten in een pannetje en laat deze al roerende ongeveer 5 minuten koken. Zet het vuur uit en roer de slagroom en chocolade en een theelepeltje vanille aroma erdoorheen. Laat de chocolade in de saus smelten. Het is lekker op roomijs, vooral als de saus nog een beetje warm is.

Voor een mokkasmaak een lepel sterke koffie toevoegen, of misschien een scheutje koffielikeur.... Ter variatie kan je gehakte nootjes over het roomijs en de chocoladesaus heen strooien of je eigen "bananasplit" maken met een banaan, vanille roomijs en chocoladesaus.

Een recept van
Riana Reitsema





CLAFOUTIS AUX CERISES

1 pot kersen op siroop, uitgelekt of
ongeveer 350-400 g verse kersen ontpit
125 g suiker

150 g bloem
375 ml koffiemelk en 375 ml water
3 eieren

Meng de suiker, bloem, koffiemelk en water en de eieren in een mengbak met een mixer of garde.

Roer de kersen erdoorheen.

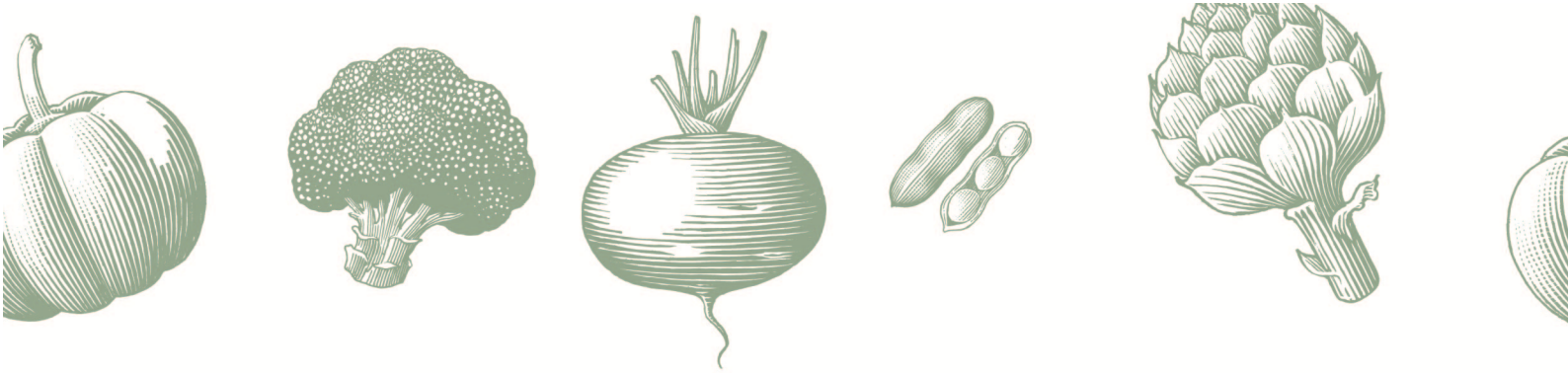
Giet het beslag in een ronde ingevette taartvorm (ongeveer 24 cm).

Bak 40 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.



Een recept van
Sally Phoenix





‘SNICKERS’-IJSTAART

ca.15 volkoren koekjes

$\frac{1}{4}$ kopje suiker

ca. 80 g gesmolten margarine

1 liter vanille ijs

$\frac{1}{2}$ potje pindakaas (lekker met stukjes noot)

Verkruimel de koekjes en meng ze met de suiker en de margarine. Druk dit mengsel in een schaal van ongeveer 20 cm doorsnee. Bak 3- 4 minuten in de oven op 180°C. Laat afkoelen.

Laat het ijs een beetje zacht worden en meng het met de pindakaas. Smeer het over de koekjesbodem heen. Breek de chocolade in stukjes en smelt het in de magnetron (tussendoor een beetje roeren, niet te lang!). Druppel met een lepeltje de chocolade kris-kras in slierten over de ijstaart heen. Zet het in de vriezer om weer hard te laten worden.

Een recept van
Sally Phoenix

