AAN DE SLAG MET ZOMER FRUIT





10 FRUITIGE WEETJES
over zomerfruit van bij ons

Met de eerste zomerse temperaturen arriveert ook het eerste zomerfruit van bij ons. Aardbeien, braambessen, frambozen, blauwe bessen, rode bessen,... Stuk voor stuk zijn ze op hun best in de zomer. Maar hoe goed kennen we onze fruitjes eigenlijk?

WIST JE DAT ...

1. ... **bessen in de zomer helemaal Belgisch** zijn? De meeste frambozen, aardbeien en blauwe bessen die je in de zomer in de winkel vindt, komen van bij ons. En die Belgische exemplaren zijn extra lekker!

2. ... je **aardbeien best wast voor je de kroontjes wegsnijdt**? Zo niet zuigen de aardbeien zich vol met water waardoor ze minder lekker gaan smaken.

3. ... **frambozen geen bessen** zijn? Elke framboos is een verzameling van kleine steenvruchtjes. Toch rekenen we de roze vrucht meestal bij de bessen en is ze één van de populairste zomervruchten.

4. ... **aardbeien rijk zijn aan vitamine C**? Na amper 7 aardbeien heb je al bijna de helft van je dagelijks aanbevolen hoeveelheid binnen. Die vitamine C draagt bij tot de normale werking van je immuunsysteem.

5. ... **een blauwe bes geen bosbes is**? Het zijn twee totaal verschillende fruitsoorten. De Belgische blauwe bes heeft een mat oppervlak. Dat komt omdat ze in België één voor één met de hand geplukt worden.

6. ... **aardbeien zijn de achtste populairste vrucht** onder de Belgen en het populairste zomerfruit.

7. ... **kersen niet hetzelfde zijn als krieken**? Krieken zijn zure kersen die we vooral met gehaktballen of in een taart eten. Kersen kan je daarentegen recht van de boom eten.

8. ... **frambozen een bron zijn van vezels**? In een bakje van 125 gram vind je 9 gram vezels. Een vezelrijke voeding draagt bij tot een goede darmfunctie en meer verzadiging na de maaltijd.

9. ... je **met aardbeien, frambozen, kersen en bessen gerechten op een gezonde manier zoet(er) kan maken**? Dat komt door de natuurlijke suikers in fruit. Met 100 g aardbeien voeg je ongeveer 5 gram natuurlijke suikers toe.

10. ... je **bessen ook lekker kan kruiden**? Het fruit pairt goed met tal van smaakmakers. Combineer aardbei met peper of kaneel, framboos met munt of basilicum en blauwe bes met vanille of koriander.



S'mores dip met frambozen en rode besjes

S'mores, een typisch Amerikaans dessert met marshmallows. Dit keer met een twist: in de oven en met rood fruit. Gegarandeerd een guilty pleasure voor heel de familie!

4
PERSONEN

BEREIDING
15 MIN.

Ingrediënten

200 g chocolade • 100 g frambozen • 100 g rode bessen • 150 g marshmallows • natuurboterwafels (Jules Destrooper)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Hak de chocola in stukjes en verdeel ze over de bodem van een gietijzeren pan of een ovenschaal.
- Verdeel er het fruit en de marshmallows over.
- Zet de pan of schaal in de oven en laat de marshmallows goudbruin worden.
- Serveer de s'mores warm en dip er de koekjes in.



Broodpudding met zomerfruit

Oud brood in huis? Tijd om broodpudding te maken! Met dit recept geef je klassieke broodpudding een upgrade met zomerfruit. Yummie!

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

400 g oud wit brood (of eventueel croissants) • 2 stengels rabarber • 100 g aardbeien • 100 g braambessen • 100 g blauwe bessen • 2 eieren • 500 ml melk • 75 g fijne suiker • 1 zakje vanillesuiker • kristalsuiker (om er overheen te strooien alvorens in de oven te plaatsen)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Kluts de eieren los met de melk, suiker en het zakje vanillesuiker.
- Snijd het brood of de croissants in stukken en dompel ze onder in het melkmengsel. Laat 10 minuten staan.
- Halveer de aardbeien en snijd de rabarber in stukjes van 2 cm.
- Laat het brood of de croissants uitlekken en leg ze in een taartvorm met een diameter van 24 cm.
- Verdeel er de rabarber en de helft van het fruit over en giet er daarna het melkmengsel over.
- Bestrooi met wat suiker en plaats 30 minuten in de oven.
- Werk de broodpudding af met het resterende fruit.



Yoghurtsoufflé met rood fruit

Een zoete soufflé smaakt heerlijk als dessert. Deze versie met yoghurt is luchtig en fris. Serveer de soufflés meteen na het bakken, anders kunnen ze inzakken.

4
PERSONEN

BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten

100 g braambessen en rode bessen • 2 rode pruimen • 2 el vlierbloesemsiroop of gembersiroop • een halve citroen

VOOR DE SOUFFLÉ:

20 g boter • 120 g volle yoghurt • 50 g suiker • 2 eieren • 15 g bloem • ¼ kl bakpoeder • een halve citroen • extra boter • extra suiker

Bereiding

MARINEER EERST HET FRUIT

- Ontpit de pruimen en snijd in fijne partjes. Doe het fruit in een kom en besprenkel met de siroop. Rasp de schil van de citroen en voeg ½ koffielepel zeste bij het fruit. Zet opzij.

MAAK DE SOUFFLÉ

- Smelt de boter. Meng de yoghurt met de eigelen en de gesmolten boter. Zeef de bloem en het bakpoeder boven de yoghurt en meng zacht alles onder elkaar.
- Doe de eiwitten in een droge propere kom. Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout en voeg geleidelijk aan de suiker en enkele druppels citroensap toe. Schep heel voorzichtig het eiwit onder de yoghurtmengeling.
- Vet de ovenpotjes in met boter en bestrooi met de suiker. Zet de potjes in een grote ovenschaal, voeg heet water in de ovenschaal toe tot de potjes voor de helft onder water staan.
- Verdeel het yoghurtmengsel over de potjes en plaats in een voorverwarmde oven op 190°C gedurende 12-14 minuten. Serveer meteen met het gemarineerde fruit.



Rolls met framboos en yoghurt

Met deze rolls met framboos en yoghurt maak je zonder twijfel indruk op je tafelgenoten. Probeer ook dit recept en geniet van zachte framboosjes in een krokant jasje.

5
PERSONEN

BEREIDING
70 MIN.

Ingrediënten

VOOR HET DEEG:
350 g patisseriebloem • 2 el patisseriebloem (voor het uitrollen) • 3 kl bakpoeder • 150 g volkorenbloem • 70 g rietsuiker • 1 kl vanille-extract • 400 g volle yoghurt • 90 ml plantaardige olie

VOOR DE VULLING:
250 g frambozen • 2 el rietsuiker

VOOR DE BAKVORM:
2 el rietsuiker • 1 el boter

Bereiding

- Meng de patisseriebloem, volkorenbloem, bakpoeder en suiker. Voeg de yoghurt, vanille-extract en olie toe en kneed met een keukenrobot kort tot een egaal beslag.
- Bestrooi een oppervlak met bloem en rol het deeg uit tot 1 cm dikte in een lange rechthoekige vorm.
- Beleg met frambozen en bestrooi met de rietsuiker. Rol nu het deeg in de lengte op tot een lange rol. Snijd in plakjes van 2 cm.
- Verwarm de oven voor op 185°C
- Vet een bakvorm in met de boter en bestrooi met het rietsuiker en vul met de rolletjes met de vulling naar boven. Leg de rolletjes op 5 mm afstand van elkaar omdat ze nog lichtjes rijzen.
- Plaats in een voorverwarmde oven op 185°C gedurende 25-30 minuten.
  Serveer lauw of koud.



Millefeuille met kersen

Een millefeuille is een klassiek dessert uit de Franse keuken. Met dit recept maak je een Belgische versie met kersen van bij ons.

4
PERSONEN

BEREIDING
55 MIN.

Ingrediënten

6 vellen filodeeg • 60 g boter • 25 g gehakte amandelen • 250 g roomkaas • 1 citroen • 2 takjes munt • 3 el honing • 300 g kersen • 80 g rode bessen • bloemsuiker

Bereiding

MAAK HET FILODEEG KLAAR

- Smelt de boter. Hak de amandelnoten fijn.
- Snijd of knip een grote cirkelvorm uit de vellen filodeeg. Leg een cirkel filodeeg op een bakpapier op een bakplaat, wrijf in met gesmolten boter en beleg met een tweede vel. Wrijf dit vel ook in met boter en beleg met een derde vel.
- Bestrooi met 1 eetlepel fijngehakte amandelnoten. Herhaal dit voor de overige vellen filodeeg, zodat je 2 hoopjes met 3 vellen filodeeg verkrijgt.
- Plaats het filodeeg in een voorverwarmde oven op 185°C gedurende 10-12 minuten of tot alles goudbruin is. Haal uit de oven en laat afkoelen.

MAAK ONDERTUSSEN DE VULLING

- Rasp 1 koffielepel citroenzeste. Klop de roomkaas op met de honing en de citroenzeste. Zet in de koelkast.
- Ontpit de kersen en hak ze grof. Meng de kersen met de rode bessen en de munt en besprenkel met enkele druppels citroensap en zet opzij.
- Beleg een cirkel gebakken filodeeg met de helft van de roomkaas en de helft van het fruit. Leg hierop het tweede rondje filodeeg. Schep hier de overige roomkaas en het overige fruit op. Serveer meteen.



Kaasdip met kruidige aardbeien

Een heerlijk fris apero hapje met aardbeien dat ook nog eens makkelijk klaar te maken is? Probeer dan zeker eens deze kaasdip met aardbeien.

4
PERSONEN

BEREIDING
20 MIN.

Ingrediënten

100 g zachte geitenkaas • 75 g Griekse yoghurt • 10 blaadjes munt • ¼ kl chilivlokken • ½ kl roze peper • 400 g aardbeien • 1 citroen • 2 el zonnebloempitten • olijfolie • zout • crackers

Bereiding

- Meng voor de dip de geitenkaas met de yoghurt en kruid bij met peper en zout.
- Rasp 1 eetlepel citroenzeste.
- Rooster de zonnebloempitjes in een droge pan. Hak ze grof en meng met een snuif zout, de chilivlokken en roze peper.
- Snijd de aardbeien in partjes en meng ze met de citroenzeste en 1 eetlepel olijfolie.
- Smeer de zachte geitenkaas open op een bordje en beleg met de aardbeien en munt-blaadjes.
- Bestrooi met de zonnebloempitjes en chili en besprenkel met olijfolie.
  Serveer met de crackers.



Waterijsjes van kersen en verse muntthee

Op een warme zomerdag is er niets lekkerder dan een ijsje. Met dit recept maak je jouw verfrissend ijsje met kersen en munt helemaal zelf.

4
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

4 takjes munt • 1 limoen • 300 g kersen • 3 cm gember • 3 el suiker of honing • 200 ml water

Bereiding

- Snijd de gember in fijne reepjes.
- Breng het water aan de kook. Zet van het vuur en laat de gember, munt en suiker 10 minuten trekken in het water.
- Ontpit de kersen en snijd in 2. Pers de limoen.
- Zeef de thee en meng met de kersen en het sap van de limoen. Mix alles fijn en giet in de ijsvormpjes. Plaats in de diepvries.



Crumble met havermout en braambessen

Een crumble is helemaal niet moeilijk om te maken. Met dit recept smul je in geen tijd van eentje met havermout en braambessen.

4
PERSONEN

BEREIDING
50 MIN.

Ingrediënten

VOOR DE CRUMBLE:
120 g boter • 50 g havermoutvlokken • 50 g amandelschilfers • 70 g bloem • 80 g rietsuiker • kaneelpoeder

VOOR HET FRUIT:
500 g braambessen • 2 el maïszetmeel • 2 el gembersiroop

Bereiding

- Snijd de boter in kleine blokjes. Meng de havermoutvlokken, amandelschilfers, bloem, rietsuiker en kaneel. Kneed er met je vingers de boter door, zorg ervoor dat het een korrelige mengeling blijft.
- Verwarm de oven voor op 185°C.
- Doe de braambessen, maiszetmeel en gembersiroop in een ovenschaal en meng goed.
- Bestrooi met de crumble en zet in een voorverwarmde oven op 185°C gedurende 25-30 minuten.
- Serveer warm, lauw of koud. Eventueel met slagroom, zure room, yoghurt of ijs.



Galette met frambozen, kersen en kruisbessen-gelei

Profiteer optimaal van het zomerfruit en maak deze lekkere galette.

6
PERSONEN

BEREIDING
70 MIN.

Ingrediënten

VOOR DE KRUISBESSENGELEI:
500 g kruisbessen • 500 g suiker • 1 scheutje water

VOOR DE TAART:
1 vel bladerdeeg • 250 g kersen • 200 g frambozen • 1 takje munt • 1 takje citroenverbena • 1 eidooier • 1 scheutje melk • 2 kl kristalsuiker • 2 el zelfgemaakte kruisbessengelei

Bereiding

MAAK DE KRUISBESSENGELEI

- Doe de kruisbessen in een kookpot samen met de suiker en een scheutje water. Laat koken tot een mooie gelei en laat afkoelen.

MAAK DE TAART

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Halveer de kersen en haal de pit eruit.
- Rol het bladerdeeg met het bakpapier uit op een bakplaat. Lepel er de kruisbessengelei op en blijf ongeveer 3 cm van de rand. Leg er dan de gehalveerde kersen en frambozen op. Plooi de randen van de taart om.
- Klop de eidooier los en meng met melk. Bestrijk er de randen van de galette mee in en bestrooi met de suiker.
- Bak de taart zo'n 25 minuten in de oven. Werk af met de blaadjes verse munt en verbena.



Clafoutis met pruimen

Van deze kleine Franse gebakjes met verse pruimen zal je geen genoeg kunnen krijgen.

10 PERSONEN

BEREIDING 30 MIN.

Ingrediënten (voor 10 kleine taartjes, doorsnede 7 cm)

500 g pruimen • 125 g zelfrijzende bloem • 3 eieren • 100 g kristalsuiker • 125 ml melk • 1 el poedersuiker

Bereiding

- Snijd de verse pruimen in kwarten en ontpit ze.
- Beboter individuele taartvormpjes. Schik de pruimen in de vormpjes.
- Zeef de bloem en maak een kuiltje in het midden. Voeg de eieren één voor één toe. Daarna de suiker en de melk. Meng alles goed tot een glad beslag.
- Giet het beslag over de pruimen. Laat even rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bak de taartjes ongeveer 20 minuten in de oven, controleer regelmatig.
- Haal uit de oven en zeef wat poedersuiker over de clafoutis.



Mocktea van rood fruit

Theeliefhebbers, opgelet! Wist je dat je met thee ook een heerlijke mocktail kan maken? Probeer dan zeker dit recept eens. Deze mocktea met rood fruit wordt ongetwijfeld jouw favoriete zomerdrankje.

2
PERSONEN

BEREIDING
10 MIN.

Ingrediënten

1 zakje rooibosthee • 500 ml warm water • 50 g blauwe bessen • 50 g frambozen • 50 g braambessen • 1 bosje munt • 2 el honing • 8 ijsblokjes

Bereiding

- Doe het theezakje in een kan en giet er het warme water over. Roer er de honing door. Laat 5 minuten trekken.
- Verwijder het theezakje, doe de munt in de thee en laat volledig afkoelen. Verwijder de munt en doe alle bosbessen, frambozen en bramen in de thee. Zet 1 uur in de koelkast.
- Vul de glazen met ijs en giet er de mocktea in. Werk af met een takje munt.



Plattekaas met pruimen, aardbeien en peperkoek

Geen keukenprins(es) maar toch zin in een heerlijk zoet dessert? Dan is dit dessert met platte kaas, rood fruit en peperkoek precies wat je zoekt.

6
PERSONEN

BEREIDING
15 MIN.

Ingrediënten

3 pruimen • 250 g aardbeien • 250 g kersen • 50 g suiker • 4 sneden Belgische peperkoek • 400 g plattekaas

Bereiding

- Was eerst het fruit en verwijder de pitten van de pruimen en de kersen en de kroontjes van de aardbeien.
- Leg enkele aardbeien, kersen en een pruim apart voor de afwerking.
- Doe de rest van de pruimen, aardbeien en kersen in een kookpot en breng aan de kook. Laat ongeveer 10 minuten op een zacht vuurtje koken.
- Voeg wat suiker toe naar smaak en laat afkoelen. Mix fijn en zeef.
- Snijd de overige pruimen, kersen en aardbeien in stukjes.
- Snijd de sneetjes peperkoek in kleine dobbelsteentjes en rooster ze tot ze krokant zijn.
- Verdeel de vruchtencoulis in de kommetjes. Schep er de plattekaas op en werk af met de rest van het vers fruit en geroosterde peperkoek.





Voor meer recepten:

LEKKERVANBIJONS.BE/FRUIT

V.U.: VLAM vzw, F. Fontaine • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be

LEKKER VAN BIJ ONS