



WAT IS JOUW **.MELKMOMENT?**

*Laat je inspireren door heerlijke recepten
voor elk moment van de dag!*



WAT IS JOUW MELKMOMENT?

Melk is zoveel meer dan een wit drankje in een glas. Je kunt er waanzinnig veel lekkere bereidingen mee maken. Je kunt er doorheen heel de dag echt alle kanten mee uit: ontbijt, tussendoortje, lunch, vieruurtje, avondmaal,...

Laat je inspireren door de 10 recepten in dit boekje en maak van elk moment van de dag jouw melkmoment!

Meer inspiratie vind je ook op: **[LEKKERVANBIJONS.BE/MELK](https://lekkervanbijjons.be/melk)**

MELK EN GEZONDHEID

Melk en melkproducten leveren van nature belangrijke voedingsstoffen voor jong én oud. Daarom passen ze – net als groenten, fruit, aardappelen en volle granen – in een gezonde voeding.

Melk is veelzijdig in de keuken en er is variatie troef in de winkelrekken. Puur natuur krijgt de voorkeur, met een smaakje biedt afwisseling.

Meer info over voeding, zuivel en gezondheid vind je op: **[NICE-INFO.BE](https://nice-info.be)**



Plattekaas MET PERENCOULIS

ONTBIJT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

4 kommetjes plattekaas
4 peren, geschild en in blokjes
sap van ½ citroen
1 el suiker
1 peer, in plakjes
een snuifje kaneel

BEREIDING

- Doe de blokjes peer samen met het citroensap en de suiker in een steelpan en laat een kwartiertje inkoken op een zacht vuurtje. Mix en zeef de perencoulis.
- Werk de kommetjes plattekaas af met wat perencoulis, enkele plakjes peer en een snuifje kaneel.

TIP: De coulis blijft nog enkele dagen goed in de koelkast.



Pancakes IN HARTJESVORM

BRUNCH

INGREDIËNTEN (6 PERS.)

115 g bloem
3 eieren
2 dl melk
1 tl bakpoeder
een snuifje zout
boter om te bakken
suiker naar keuze

BENODIGDHEDEN

een (hittebestendige) koekjes-
vorm in de vorm van een hartje

BEREIDING

- Scheid de eieren en klop het eiwit stijf om de pancakes extra luchtig te maken.
- Meng de eigelen met de bloem, de melk, het zout en het bakpoeder tot een stevige massa. Schep daarna het eiwit erdoor.
- Verhit een pan met wat boter op een niet te hoog vuur. Plaats de koekjesvorm in het midden van de pan en giet er ongeveer 1 centimeter pancakebeslag in. Je bakt de pancakes best wat langer op een laag vuur dan snel op een hoog vuur.
- Bestrooi de pancakes met suiker naar keuze en serveer.

TIP: Je kan de gebakken pancakes warm houden in de oven op de laagste temperatuurstand.



INGREDIËNTEN

GRANOLAREPEN

150 g havermoutvlokken

100 g gepofte rijst

75 g ongezoete kokoschilfers

75 g gehakte amandelenoten

50 g pindakaas

50 g honing

een snuifje zout

YOGHURTTOPPING

250 g yoghurt

1 el honing

1/2 tl gelatinepoeder

1 el water

1 tl vanille-extract

toppings naar keuze (bv. zaden,
gedroogde vruchten,...)

BEREIDING

- Meng alle droge ingrediënten voor de granolarepen in een grote kom. Doe de andere ingrediënten in een kleiner kommetje en warm 30 seconden op in de microgolfoven. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng goed.
- Stort het mengsel uit in een bakplaat, druk stevig aan en laat enkele uren rusten in de diepvriezer. Snijd daarna in repen.
- Doe het water en vanille-extract in een kommetje en strooi er het gelatinepoeder bij. Laat 5 minuten weken.
- Meng in een ander kommetje de yoghurt met de honing. Warm op in de microgolfoven tot de yoghurt vloeibaar is geworden. Meng nu het gelatinemengsel onder de yoghurt. Mix op hoge snelheid tot de yoghurt een dikke consistentie heeft.
- Schenk het yoghurtmengsel over de repen en werk af met je favoriete toppings.



Preisoep

IN TWEE KLEUREN

LUNCH

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

1 l groentebouillon
200 ml melk
200 g prei (enkel het
groene stuk, in stukjes)
300 g prei (enkel het
witte stuk, in schijfjes)
peper en zout
enkele el hennepzaadjes

BEREIDING

- Verdeel de bouillon in twee potten en breng aan de kook.
- Doe het groen van de prei in de ene pot en het wit van de prei in de andere pot. Laat ongeveer 20 minuten pruttelen tot de preistukjes zacht zijn. Verdeel de melk over de twee potten.
- Mix de twee soepen apart fijn tot ze glad zijn. Breng ze op smaak met peper en zout.
- Giet elke soep over in twee kannen waarmee je makkelijk kan gieten of gebruik twee pollepels om de soepen zachtjes, maar tegelijkertijd in kommetjes te schenken.
- Werk de scheiding tussen de groene en de witte soep af met wat hennepzaadjes.



Milkshake

MET PEER EN PISTACHE

4-UURTJE

INGREDIËNTEN (2-3 PERS.)

1 peer
50 g pistachenoten
1 banaan
250 ml melk
1 zakje vanillesuiker
2 el honing
een partje citroen

BEREIDING

- Schil de peer en verwijder het klokhuis. Pel de banaan en snijd de peer en banaan in blokjes. Hak de noten fijn.
- Doe de fruitblokjes in een blender en voeg melk, honing en vanillesuiker toe. Mix fijn, voeg eventueel een bolletje vanille-ijs toe of wat extra melk.
- Wrijf met een partje citroen rond de glasrand en dop elk glas in de gehakte pistachenootjes. Vul de glazen met de milkshake.

TIP: Lekker met enkele stukjes peer op een stokje.



Mocktail "ROSE ICED TEA"

APERITIEF

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

2 tl groene earl grey thee
1 tl gedroogde lavendel
2 el vanillesuiker of
vanille-extract
2 tl rozenwater
1 l water
300 ml melk
enkele rozenblaadjes
crushed ice

BENODIGDHEDEN

melkschuimer

BEREIDING

- Verhit het water in een kookpot en laat het net niet koken. Zet het vuur af en voeg de thee, de lavendel en de vanille toe. Laat dit een 3 à 5-tal minuutjes trekken naar smaak en zeef het daarna.
 - De thee mag nu afkoelen in de koelkast. Wanneer hij afgekoeld is, voeg je het rozenwater toe.
- De mocktail serveren doe je als volgt:
- Vul elk glas met 2 scheppen crushed ice en voeg de thee toe. Klop de melk op met een melkschuimer en schep deze op de thee. Garneer met enkele rozenblaadjes.

Deze mocktail werd ontwikkeld in samenwerking met The Mocktailclub.



Geroosterd pitabrood

HAPJE

MET DIP VAN ZURE ROOM, HAZELNOOT EN OLIJVEN

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

200 g zure room
50 g hazelnoten
16 groene, pitloze olijven
1 chilipeper
3 el gehakte munt
2 el gehakte peterselie
1 teentje knoflook
2 el olijfolie
sap van 1/2 citroen
peper en zout
4 pitabroodjes

BEREIDING

- Rooster de hazelnoten in een pan met anti-kleeflaag, zonder vetstof, tot ze lichtjes kleuren en knapperig worden. Hak ze grof.
- Snipper de olijven en het chilipepertje fijn.
- Doe de zure room in een kom. Meng met de gehakte peterselie en munt. Pers het knoflookteentje uit en meng samen met de olijfolie en het citroensap door de zure room. Voeg de helft van de gehakte hazelnoten, olijven en chili toe en breng verder op smaak met peper en zout.
- Rooster de pitabroodjes in de oven of op de grill. Snijd ze in repen. Doe de dip in een mooie serveerkom en strooi er de rest van de olijven, chili en hazelnoten over.



VAN IN MELK GEGAARDE KIP

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

1 volledige kip
2 el olijfolie
1 el boter
240 ml melk
6 takjes tijm
enkele teentjes look
peper en zout

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Kruid de kip met peper en zout. Smelt de olijfolie en boter in een vuurvaste pot en bak de kip langs alle kanten aan.
- Voeg de tijm en de lookteentjes toe en laat enkele minuten sudderen. Giet nu de melk in de pot, zet er een deksel op en laat een uur garen in de oven.
- Versnijdt de kip en serveer.

TIP: Lekker met een frisse salade en smeuijge aardappelpuree.



Cheesecake

DESSERT

MET HAVERMOUTBODEM EN ROOD FRUIT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

BODEM

150 g havermout
80 g zachte boter
1 eierdooier
½ kl zout
2 el suiker en 1 el honing
1 el bloem
3 el melk
zeste van 1 citroen

VULLING

2 eieren
80 g suiker
1 zakje vanillesuiker
13 g gelatine
350 g plattekaas
sap van 1 citroen
100 ml room
50 g witte chocolade
2 el melk
vers rood fruit en poedersuiker

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Bekleed een springvorm met bakpapier. Meng de zachte boter met de dooier en het zout tot een gladde massa. Voeg alle overige ingrediënten voor de bodem toe en schep het kruimelig deeg in de springvorm en druk goed aan. Bak 15 minuten in de oven en laat hem afkoelen in de koelkast.
- Klop de eieren met alle suiker los tot een beslag. Week ondertussen de gelatine in koud water. Smelt de chocolade met 2 el melk.
- Klop de room stijf. Verwarm het citroensap in een steelpannetje en los er de uitgeknepen gelatine in op.
- Meng eerst de plattekaas, gesmolten chocolade en vervolgens de opgeloste gelatine door het beslag van eieren en suiker. Spatel er daarna de room door.
- Vul de havermoutbodem met de kaasvulling. Laat 2 à 3 uur opstijven in de koelkast. Werk af met het rood fruit en wat poedersuiker.



Chocolademelk

MET MARSHMALLOWS

WARM DRANK

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

600 ml melk
200 g donkere chocolade
een snuifje kaneel
100 ml room
1 kl poedersuiker
50 g chocoladedruppels
mini-marshmallows

BEREIDING

- Breek de chocolade in stukjes.
- Warm de melk op en smelt er al roerend de chocolade in. Voeg de kaneel en eventueel wat extra suiker toe.
- Klop de room stijf met de poedersuiker.
- Giet de chocolademelk in 4 koppen. Lepel er wat slagroom op en werk af met de mini-marshmallows en de chocoladedruppels.



Ga voor meer inspirerende recepten naar:

[LEKKERVANBIJONS.BE/MELK](https://lekkervanbijons.be/melk)
[FACEBOOK.COM/MELKMOMENT](https://facebook.com/melkmoment)