

*Aan de slag
met zomerfruit!*



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





Bessen vol plezier!

Tijdens de zomermaanden kan je er niet naast kijken: bessen, kersen, aardbeien, frambozen, ... Groot en klein zijn dol op deze smaakbommetjes. Bij het ontbijt, de lunch, het dessert of zelfs in je favoriete drankje op een zonovergoten terras, met zomers fruit kan je op elk moment van de dag aan de slag. Hoe? Dat tonen we je graag met enkele recepten.

Meer inspiratie vind je ook op:

www.lekkervanbijjons.be/fruit



Overnight oats

met bramen, rode bes en aardbeien

ONTBIJT

INGREDIËNTEN (1 PERS.)

40 gram havervlokken
1 el chiazaad
1 el sesamzaad
1 el lijnzaad
1 el rozijnen
snufje kaneel
200 ml melk
4 el bramen
4 el rode bessen
8 grote aardbeien
1 kl lijnzaad of
gehakte nootjes

BEREIDING (10 MIN.)

- Doe de havervlokken met alle zaden, de rozijnen en het kaneelpoeder in een kom en meng goed met een lepel. Giet er de melk bij en roer alles goed door. Indien gewenst voeg je een lepeltje suiker toe. Plaats in de koelkast voordat je gaat slapen.
- Roer de volgende ochtend nog even door. Verdeel de granen over een kommetje, leg er wat aardbeien, bramen en rode bessen bij. Voor een extra crunchy effect strooi je er nog wat lijnzaad of gehakte nootjes over.



Pancakes

met blauwe bessen, frambozen & honing

BRUNCH

INGREDIËNTEN (16 PANCAKES)

PANCAKES

225 g witte bloem
4 el bakpoeder
½ kl zout
1 kl kristalsuiker
2 eieren, losgeklopt
25 g gesmolten boter
300 ml melk
extra boter, om te bakken

AFWERKING

150 g blauwe bessen
100 g frambozen
honing

BEREIDING (25 MIN.)

- Meng de bloem met het bakpoeder, suiker en zout in een kom of met de keukenrobot. Voeg eerst de gesmolten boter en de losgeklopte eieren toe. Voeg er vervolgens de melk bij en klop tot een luchtig beslag.
- Bak de pancakes met een doorsnede van ongeveer 8 à 10 cm in een pan met wat boter. Eens de luchtbelletjes opengaan en het deeg droger wordt, kan je de andere kant nog een half minuutje verder bakken.
- Serveer met de blauwe bessen, enkele frambozen en honing.



Salade

met frambozen en Berloumi

SALADE

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

100 g veldsla
2 zoete uien, in halve ringen
120 g Berloumi
250 g frambozen
50 g pecannoten
boter
olijfolie
appelazijn
peper en zout

BEREIDING (20 MIN.)

- Fruit de uien in wat bakboter tot ze bruinig worden. Snijd de Berloumi in plakjes en grill ze langs beide kanten goudbruin zonder vetstof.
- Verdeel de veldsla over de borden. Verdeel er de kaas, frambozen, pecannoten en gekarameliseerde ui over.
- Bedruppel met olijfolie, appelazijn, peper en zout.

Berloumi is een Belgische grillkaas met veel culinaire mogelijkheden. Gebakken of gegrild heeft hij een hartig, warm en rijk aroma. Berloumi smelt niet zoals andere kazen. Perfect om je slaatje wat extra pit te geven.



Gemengde salade

met aardbeien, geitenkaas en Gandaham

SALADE

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

500 g aardbeien
300 g gekleurde kerstomaatjes
100 g gemengde sla
4 lente-uitjes, in ringen
handvol basilicumblaadjes
150 g Gandaham
100 g zachte geitenkaas,
bolvormig
peper en zout
4 el balsamicosiroop
4 el mix noten en rozijnen

BEREIDING (15 MIN.)

- Halveer de kerstomaatjes en snijd de aardbeien in partjes.
- Verdeel de gemengde sla, de lente-ui, aardbeien en kerstomaten over een grote schaal, kruid met peper en zout en meng door elkaar.
- Verdeel er de plakjes ham over. Verkruimel de geitenkaas en strooi dit samen met de basilicumblaadjes erover.
- Bedruppel de salade met de balsamicosiroop en strooi er de noten en rozijnen over.



Bosbessen-kersensmoothie

SMOOTHIE

INGREDIËNTEN (2 PERS.)

150 g verse kersen
50 g bosbessen
250 ml volle yoghurt
2 kl agavesiroop
handvol ijs

AFWERKING

2 kl pitten en zaden
enkele kersen

BEREIDING (10 MIN.)

- Ontpit de kersen.
- Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn.
- Vul de glazen met ijs. Giet de smoothie in glazen. Werk af met wat pitten, zaden en een kers.

Bramen-frambozensmoothie

INGREDIËNTEN (2 PERS.)

50 g bramen
50 g frambozen
180 ml ijskoud kokoswater of melk
180 ml volle yoghurt
1 zakje vanillesuiker

AFWERKING

enkele bramen
enkele takjes basilicum

BEREIDING (10 MIN.)

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn.
- Giet de smoothie in glazen en werk af met een takje basilicum en de extra bramen.



Virgin mojito

met bosbessen

MOCKTAIL

INGREDIËNTEN (2 PERS.)

250 g bosbessen
handvol muntblaadjes
2 el limoensap
100 g geleisuiker
½ kl vanille-extract
120 ml spuitwater
crushed ice

AFWERKING

enkele muntblaadjes
enkele bosbessen

BEREIDING (25 MIN.)

- Doe de bosbessen, de suiker en het vanille-extract in een pot en warm op. Laat 15 minuten pruttelen op een zacht vuur.
- Haal door een zeef, vang het sap op en duw er met de bolle kant van een lepel het resterende sap uit. Laat het sap volledig afkoelen.
- Stamp de muntblaadjes fijn en verdeel over 2 glazen. Voeg het limoensap, het bosbessensap en het spuitwater toe en roer goed. Vul aan met ijs en werk af met een aantal bosbessen en muntblaadjes.



Virgin Sangria

MOCKTAIL

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

300 g aardbeien (250 + 50 g)
50 g rode besjes
50 g frambozen
350 ml druivensap
200 ml citroenlimonade
ijsblokjes

BEREIDING (10 MIN.)

- Doe 250 g aardbeien in een blender, voeg een scheutje water toe en mix fijn. Haal door een zeef, vang het sap op en duw met de bolle kant van een lepel het resterende sap eruit.
- Doe het druivensap, het aardbeiensap en de citroenlimonade in een schenkan. Roer er 50 g aardbeien, rode besjes en frambozen door en vul de kan aan met ijs.
- Serveer meteen.



Pink fizz

met frambozen en rode besje

COCKTAIL

INGREDIËNTEN (2 PERS.)

50 g frambozen
100 g rode besjes
2 el suiker
sap van ½ sinaasappel
bosje citroentijm
100 ml gin
220 ml tonic
crushed ice

AFWERKING

enkele takjes citroentijm

BEREIDING (15 MIN.)

- Breng de frambozen met de rode besjes, de suiker, citroentijm, het sinaasappelsap en een scheutje water aan de kook. Laat 10 minuten op een laag vuurtje pruttelen.
- Haal alles door een zeef, vang het sap op en duw er met de bolle kant van een lepel het resterende sap uit. Laat volledig afkoelen.
- Vul 2 glazen met ijs, giet er het bessensap in, vervolgens de gin en tot slot de tonic. Werk af met een takje citroentijm.



Whisky-bramencocktail

COCKTAIL

INGREDIËNTEN (2 PERS.)

150 g braambessen
sap van ½ citroen
2 el geraspte citroenschil
100 ml whisky
gemberbier
2 kl honing
5 el fijne suiker
crushed ice

AFWERKING

enkele braambessen
enkele takjes tijm

BEREIDING (10 MIN.)

- Doe de suiker in een schaaltje. Maak hiermee een suikerrandje aan de glazen. Bevochtig de rand van het glas met weinig citroensap of water en dip vervolgens in de suiker. Laat de suikerrand even opdrogen.
- Plet de braambessen met de honing en het citroensap met een stamper fijn. Roer er de whisky onder, haal door een zeef en duw er met de bolle kant van een lepel het resterende sap uit.
- Vul de glazen met ijs en giet er de cocktail over. Vul aan met het gemberbier en werk af met takjes tijm en extra bramen.



Frisse yoghurtrepen

met fruit en witte chocolade

DESSERT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

handvol frambozen
handvol aardbeien
450 g yoghurt
2 el honing
1 el cranberries
1 el rozijnen
50 g witte chocolade
1 el kokosschilfers

AFWERKING

bloemsuiker

BEREIDING (15 MIN.)

- Meng de yoghurt met de honing. Voeg de cranberries en rozijnen toe. Bekleed een platte ovenschotel met plasticfolie en verdeel er de yoghurtmengeling over.
- Snijd de frambozen en aardbeien in stukjes en verdeel over de yoghurt. Hak de chocolade grof en strooi over de yoghurt. Werk af met de kokosschilfers en zet minimum een uur in de diepvries.
- Haal uit de diepvries en snijd er met een scherp mes stukken uit. Eet ze onmiddellijk op een bewaar de rest in een plastic zakje in de diepvries.
- Werk af met wat bloemsuiker.



Aardbeien-speculaas trifle

DESSERT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

400 g aardbeien (300 + 100 g)
2 el fijngehakte basilicum
300 g geleisuiker
200 g speculaas
250 g platte kaas
150 g roomkaas
3 el suiker

AFWERKING

50 g aardbeien
enkele basilicumblaadjes

BEREIDING (25 MIN.)

- Doe 300 g aardbeien samen met de geleisuiker en het basilicum in een pannetje en breng aan de kook. Laat 15 minuten pruttelen op een zacht vuur. Zet het vuur uit, haal de gelei door een zeef en laat afkoelen.
- Snijd de resterende aardbeien in blokjes. Verkruiemel de speculaas in een blender of keukenmachine.
- Meng de platte kaas onder de roomkaas en schep er de suiker onder. Roer tot de suiker is opgelost.
- Verdeel de helft van de fijngemalen speculaas over 4 glazen. Verdeel hierover de helft van het platte kaasmengsel, vervolgens 2/3 van de aardbeienblokjes en tot slot de aardbeiengelei.
- Verdeel er de rest van de speculaas en de rest van het platte kaasmengsel over. Zet een uurtje in de koelkast.
- Werk de trifles net voor het serveren af met de resterende aardbeienblokjes en een basilicumblaadje.



Mini cheesecake

met witte chocolade en frambozen

DESSERT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

250 g zandkoekjes
100 g boter
300 ml room
100 g witte chocolade
350 g verse kaas
2 zakjes vanillesuiker
150 g frambozen

AFWERKING

50 g verkruidde zandkoekjes
enkele frambozen
poedersuiker

BEREIDING (15 MIN.)

- Mix de zandkoekjes fijn in een blender. Smelt de boter en meng door 250 g verkruidde koekjes.
- Bekleed de bodem van 4 kleine springvormpjes met bakpapier. Verdeel er het koekjesmengsel over, druk aan met de bolle kant van een lepel en zet koel.
- Smelt de witte chocolade au-bain marie. Klop de room en verse kaas samen op. Voeg de vanillesuiker toe en schep goed om. Spatel de gesmolten chocolade door het kaasmengsel.
- Vul de vormpjes met het kaasmengsel en zet ze minstens 2 uur in de koelkast. Werk ze net voor het serveren af met de resterende koekjeskruidels, de frambozen en wat poedersuiker.



Ga voor meer inspirerende recepten naar:

[LEKKERVANBIJONS.BE/FRUIT](https://www.lekervanbijons.be/fruit)