

--Tapas--

Groentechips van rode biet – pastinaak
Popcorn met chilipoeder
Brochette van geroosterde kip – paprika
Tzatzikidip

--Aperitiefhapjes--

Makreelmousse op toast
Kerstomaat met quinoa
Artisjokbodem – zure room, light – garnaal
Coquilles – pastinaakcrème

--Voorgerechten--

Asperges – gerookte zalm
Rundercarpaccio – rucola – Parmezaan
Witloofbootje – tonijnsalade
Parelcouscous – scampi – mango

--Hoofdgerecht--

Vol-au-vent – zoete aardappelfrietjes
Stoofpotje zie light kookboek
Eendenborst – aardappelen – gebakken appelsien
Kalfsrollade – appel – champignons

--Koolhydraten--

Volkoren pasta
Quinoa – spinazie – verse geitenkaas
Gratin aardappelen
Gnocchi

--Koolhydraatvervangers--

Puree van knolselder en pompoen
Bloemkoolrijst
Pastinaak – knolselderrösti
Koolraapfrietjes

--Dessert--

Citroentiramisu
Bavarois van framboos
Chocomousse
Bosbessen trifle

Hapjes

Makreelmousse op een toastje

Voor 10 stuks

Ingrediënten:

- 60 g makreelfilets
- 2 el room
- Cottage
- Zwarte peper
- 10 stuks volkoren toast
- 1 el bieslook

Bereidingswijze:

Als de graat nog aan de filets hangt, haal deze er voorzichtig van en verwijder alle graatjes. Doe de makreel in stukjes en doe ze in een kom, samen met de zure room, mierikswortel, citroensap en peper. Mix alles kort tot een geheel.

Beleg op de toast. Je kan eventueel nog afwerken met wat versnipperde bieslook

Kerstomaat met quinoa

Voor 15 stuks

Ingrediënten:

- 250 g kerstomaten (grote)
- 50 g couscous
- 40 ml water
- 1 el pesto
- 1 el pijnboompitten
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Warm het water op. Doe de couscous in een kom en voeg het warme water eraan toe. Doe er een doek over en laat dit voor 5min staan, roer hier niet in tot ze gaar zijn.

Snijd het topje van de kerstomaten af en hol de kerstomaten uit.

Rooster de pijnboompitjes in een pan.

Als de couscous klaar is kan je hem kruiden met peper en zout. Voeg de pesto en pijnboompitten toe. Meng goed.

Vul de tomaatjes met de couscous.

Artisjokbodems gevuld met zure room en garnaltjes

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 8 artisjokbodems (bokaal)
- 125 g zure room
- 100 g garnalen
- Peper en zout
- 2 el bieslook

Bereidingswijze:

Haal de artisjokbodems uit de bokaal, laat ze goed uitlekken en dep ze droog. Kruid ze met peper en zout. Kruid ook de zure room met peper en zout en beleg elke artisjokbodem met een beetje zure room en garnalen. Versnipper de bieslook en werk af.

Coquilles met pastinaakcrème

Voor 6 personen

Ingrediënten:

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 300 g pastinaak
- 200 ml fond, gevogelte
- Takjes tijm en rozemarijn
- 6 coquilles
- 2 sneden Gedroogde Gandaham
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Leg 2 sneden Gandaham op een bakplaat in een oven op 100° voor ongeveer 1 uur. Versnipper de ui en knoflook. Bak ze voor 5min in een pan met 1 el olijfolie. Schil de pastinaak en snijd ze in blokjes. Doe ze bij de ui en look en bak even mee. Blus met de fond van gevogelte. Laat op een zacht vuur koken voor 20min gaar koken. Verwijder de takjes rozemarijn en tijm. Plaats de pastinaak en fond in een blender en mix tot een homogeen mengsel. Haal de Gandaham uit de oven en laat even afkoelen. Daarna kan je deze verkruimelen. Bak de coquilles in 1 el olijfolie in een warme pan. Kruid met peper en zout. Bak ze aan beide kanten kort.

Dresseren: Neem een lepel pastinaak en doe dit op elk bord. Veeg met de lepel de pastinaak een beetje uit. Leg de coquille erop. Bestrooi met de kruimels gedroogde Gandaham en kruid nog eens af met peper en zout.

Voorgerechten

Zalm met asperges

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 12 witte asperges
- 4 sneden gerookte zalm
- 4 el vinaigrette saus
- Bosje tuinkers

Bereidingswijze:

Schil de asperges met een dunschiller en snijd de kont ervan. Vul een pot met water, leg de asperges in het koude water en zet op een zacht vuur. Als het water het kookpunt bereikt en begint de bubbelen zet je meteen het vuur af. Laat de asperges nog een 5tal minuten rusten. Proef eens of ze gaar zijn, anders laat je nog een paar minuten extra rusten. Schep de asperges nu uit het water op een propere keukendoek. Dresseren: neem een warm bord en leg er de 3 asperges op. Doe 1 lepel vinaigrette op de asperges en leg de gerookte zalm erop. Werk of met een plukje tuinkers.

Rundercarpaccio met rucola en Parmezaan

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 300 g carpaccio van rund
- 50 g rucola
- 4 tl olijfolie
- 40 g Parmezaan
- Peper en grof zeezout
- Een scheutje balsamicoazijn
- 2 el pijnboompitten

Bereidingswijze:

Rooster de pijnboompitten goudbruin. Schik de plakjes rundvlees op een bord. Doe er schijffjes Parmezaan en de rucola er op. Strooi de geroosterde pijnboompitjes op. Kruid met peper en grof zeezout. Besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn.

Witloofbootje met tonijnsalade

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- ½ appel
- 200 g witloof
- 1 blikje tonijn
- 2 el mayonaise, zelfgemaakt
- 1 sjalot
- Peper

Bereidingswijze:

Was de appel (niet schillen) en snijd in fijne stukjes.

Prik de tonijn los en meng met de appel.

Neem de grootste bladen van de witloof en snijd de rest flinterdun. Meng dit ook met de appel en tonijn. Voeg de mayonaise en peper toe en meng goed.

Verdeel de tonijnsalade over de witloofblaadjes en serveer.

Parelcouscous met scampi's en mango

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 250 g parelcouscous
- 16 scampi's, gepeld
- Curry, paprika poeder en viskruiden
- 2 lente-uitjes
- 1 rode chili
- 2 puntpaprika's
- 1 mango
- 1 limoen
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de parelcouscous gaar, zoals vermeld staat op de verpakking. Giet af en laat uitlekken.

Snijd de lente-uitjes en chili in fijne schijfjes. Snijd de paprika's in blokjes. Bak de scampi's in een hete pan met 1 el olijfolie. Kruid af met de curry, paprika kruiden en viskruiden. Bak aan beide zijden goudbruin. Voeg de lente-uitjes, chili en paprika aan toe en bak ze glazig en beetgaar.

Snijd de mango in blokjes. Doe de mango en parelcouscous bij de scampi's en warm nog even goed door. Voeg er het sap van de limoen bij en kruid af met peper en zout.

Hoofdgerechten

Vol-au-vent met ovenfrietjes

Voor 5 persoon

Ingrediënten:

- 1 ui
- 2 wortelen
- 2 stengels selder
- 1 bouillonblokje, vetarm
- 250 g kippenfilet
- 250 g kippendijfilet
- 600 g geschilde aardappelen
- 2 el olijfolie
- Tijm, rozemarijn
- 300g rundergehakt
- Champignons
- 200 ml melk, halfvol
- Maïszetmeel
- Bosje tuinkers
- Citroensap van 1 citroen
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de ui, wortel en selder in stukken, dit mag best groot zijn. Stoof aan in 1 el olijfolie. Voeg 1L water met 1 bouillonblokje toe, kruid met peper en zout en breng aan de kook. Als de bouillon kookt voeg je de stukken kip toe en zet het vuur iets zachter. Laat 15-20min sudderen tot de kip gaar is.

Verwarm de oven voor op 225°C. schil de aardappelen en snijd ze in frieten. Steek ze in een diepvries zak, doe er 2 el olijfolie in, peper, tijm en oregano. Schud de zak tot de kruiden en olijfolie overal rond zit. Leg de frieten op een bakplaat en steek in de oven voor 30min. halverwege kan je de frieten eens omdraaien.

Haal de kip uit de bouillon en laat afkoelen. Zeef de groenten eruit. Doe de helft van de bouillon in een pot voor de saus, de andere helft kan je invriezen voor later.

Rol balletjes van het gehakt.

Snijd de champignons en bak ze krokant in een pan.

Pluk de kip in kleine stukjes.

Zet de apart gehouden bouillon weer op het vuur en kook er de gehaktballetjes in gaar, tot ze bovendrijven. Voeg dan de kip, champignons en melk toe.

Los in een potje het maïszetmeel op met 2 el water om de saus te binden. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

Serveer de vol-au-vent in een potje met apart de frietjes en wat tuinkers.

Kippenpastei

Voor 4 persoon

Ingrediënten:

- 4,5 dl water
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 glas witte wijn
- 2 teentjes knoflook
- Tijm
- 3 wortels
- 4 kippenfilets
- 1 prei
- 2 el maïzena
- 3 el zure room, light
- 1 volle tl mosterd
- 1 el peterselie
- 3 vellen filodeeg
- 1 el koolzaadolie
- Peper

Bereidingswijze:

Doe het water, bouillonblokje en witte wijn in een pot en zet op het vuur. Snijd de knoflook in fijne stukjes. Snijd de wortel en prei in dunne schijven. Voeg de knoflook, wortel en tijm toe en laat 3min koken. Kruid de kipfilet langs beide kanten en leg in de bouillon. Kook mee voor 5min met de pan gesloten. Voeg de prei toe, sluit de pan opnieuw en kook mee voor 10min. Zet het vuur af, maar laat de kip voor 15min verder garen in de bouillon. Zeef de bouillon en zorg dat je 5dl apart hebt.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe de groenten en kip in een taartvorm en haal de takjes tijm eruit.

Doe de bouillon in een verse pan en zet op het vuur. Los de maïzena op in 2 el water. Voeg de maïzena toe aan de bouillon om in te dikken. Roer constant tot hij bindt. Haal van het vuur en voeg de zure room, mosterd en peterselie toe.

Prak de kip in stukjes en schenk de bouillonsaus erover. Roer alles door elkaar. Stapel het filodeeg op de vulling en bestrijk met de koolzaadolie. Verfrommel het deeg wat, zodat het niet helemaal plat ligt. Doe er wat peper bovenop en bak in de oven voor 20-25min.

Eendenborst met gebakken aardappelen en sinaasappelsaus

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- Wortelen
- 4 Sinaasappelen
- 2 el olijfolie
- 2 eendenborstfilets
- Peper en zout
- Tijm
- 600 g krielaardappel

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de wortels in hapklare stukjes.

Rasp wat zeste van sinaasappel en houd aan de kant. Pers 2 sinaasappelen uit en snijd de rest van de sinaasappel in schijven en leg ook even aan de kant.

Neem de eendenborsten en snijd er het vellaagje van met een scherp mes. Snijd aan deze kant kruiselings in het vlees. Doe 1 el olijfolie in een pan met antiaanbaklaag. Bak het vlees goudbruin aan beide zijden voor 3min. Kruid het vlees aan beide zijden met peper en zout en leg in een braadslee. Neem de aardappelnootjes en wortelen en leg deze ook in de braadslee. Doe er nog 1 el olijfolie op en kruid met peper, zout en tijm. Bak voor 20min.

Neem de pan waar je de eend in gebakken hebt en bak de sinaasappel goudbruin. Bewaar warm in een bord.

Haal het vlees uit de braadslee en laat in een aluminiumfolie nog 10min rusten.

Neem de pan van de sinaasappel en giet hier de zeste en het sinaasappelsap in. Warm op. Doe hier de braadjus van de eendenborst in. Bind de saus met was maïszetmeel die eerst losgeroerd is in een apart potje met wat water.

Snijd de eendenborst in plakjes en serveer alles op een warm bordje.

Kalfsrollade met appel en rode champignons

Voor 6 personen

Ingrediënten:

- 1 kg Kalfsfilet
- 2 appels
- 600 g champignonmix
- 3 el citroensap
- 5 blaadjes salie
- 50 g rozemarijn
- 50 g walnoten
- 50 ml vermout
- 500 ml kalfsfond
- Peper en zout
- Maïzena

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Was de appel en snijd hem in blokjes. Besprenkel er het citroensap op voor de kleur te behouden en de smaak. Snijd de walnoten in brokjes.

Maak de champignons schoon en snijd ze in 2. Bak ze krokant in een pan met 1 el olijfolie. Voeg dan rozemarijn, de appelblokjes peper, zout en walnoten aan toe. Bak kort mee.

Snijd het vlees overlans tot 1 grote lap. Neem de champignons- en appelvulling en leg dit in het midden van het vlees. Rol het lapje vlees op en bind goed vast met keukentouw. Steek hier wat salie tussen en kruid met peper en zout. Leg de rest van de vulling in de ovenschaal. Bak in de oven voor 30min

Neem een pan met het kalfsfond in. Doe er de vermout en wat peper bij en laat inkoken. Neem wat maïzena, los di op in 2 el water en voeg dit toe aan de saus om te binden.

Serveer een plakje kalfsrollade met een extra schep vulling en de saus.

Koolhydraten

Volkoren pasta

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 2 kopjes volkoren speltmeel
- 3 eieren op kamertemperatuur
- Een scheut olijfolie
- Een snuifje zout

Bereidingswijze:

Doe de bloem en het zout op het werkblad en maak een hoopje met een kuiltje in het midden.

Klop de eieren en olijfolie samen en giet dit in het kuiltje.

Kneed de ingrediënten langzaam samen met je vingers tot het geheel een ruwe bal vormt.

Kneed het deeg ongeveer 5 minuten op een met bloem bestoven werkblad tot er een gladde bal wordt gevormd.

Wikkel het deeg in plasticfolie en doe het ongeveer 20 minuten in de koelkast.

Snijd het deeg in 3 stukken. En pak een stuk om mee te werken en de resterende twee stukken gaan weer terug de koelkast in (in plasticfolie). Volkoren spelt droogt zeer snel uit en je wilt niet dat het zo hard wordt als steen terwijl je nog bezig bent met het andere stuk.

Maak het stuk deeg met jouw vingers plat en bestrijk aan beide kanten met bloem.

Volg de instructies van de pasta maker op om zo de pasta te maken.

Hang de pasta aan plastic kleeuhangers om een beetje te kunnen drogen.

Kook ongeveer 5 minuten in genoeg kokend water of wacht totdat de pasta al dente is.

Serveer met saus naar keuze (bijvoorbeeld met de osso bucco van hierboven).

Quinoa met spinazie en verse geitenkaas

Voor 1 persoon

Ingrediënten:

- 4 el quinoa
- 3 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 50 g verse spinazieblaadjes
- 2 kl citroensap
- 30 g verse geitenkaas

Bereidingswijze:

Breng water met een beetje zout aan de kook. Voeg de quinoa toe en laat het koken tot ze gaar zijn (ongeveer 10 - 15 minuten). Giet de quinoa af en spoel het even onder koud water.

Doe in een antikleefpan een beetje olie. Bak hierin de zonnebloempitten en knoflook (ongeveer 2 minuten). Hou dit goed in de gaten want dit kan gemakkelijk aanbranden.

Doe er daarna de spinazie bij. De spinazie is klaar indien hij voldoende geslinkt is.

Roer door de afgekoelde quinoa de spinazie. Voeg een beetje citroensap bij en peper en zout. Verkruimel de verse geitenkaas over het gerecht.

Gratin aardappelen

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 kg aardappels, in heel dunne plakjes
- 2 uien, fijngesneden
- 2 el verse bieslook, fijngesneden
- 2 teentjes look, fijn geplet
- 250 g volle yoghurt
- 250 g halvolle melk
- 100 g geraspte kaas
- peper en zout

Bereidingswijze:

Leg de aardappels, uien, look en bieslook in een ingevette ovenschaal. Meng de yoghurt en de melk in een kom. Kruiden met peper en zout. Schenk het yoghurtmengsel voorzichtig over de aardappels en bestrooi het met de geraspte kaas. Bak de aardappelgratin 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Gnocchi

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 30 g Parmezaanse kaas
- 3 eieren enkel de dooiers
- 225 g ricotta
- 200 g volkoren bloem
- peper en zout

Bereidingswijze:

Verzamel alles in de mengkom van de keukenmachine.

Plaats de mengkom op de machine en installeer de kneedhaak. Laat de machine draaien tot je een mooie bal deeg in de pot terugvindt. Indien je geen kneedmachine hebt kan je dit ook met de hand doen.

Strooi wat bloem op je werkvlak en kneed de bal deeg nog even met de hand. Verdeel het deeg in delen en rol elk stuk gnocchideeg tot een worst van zo'n 2 centimeter dik.

Neem een scherp mes en snij de worsten in hapklare 'deegkussentjes'. Snij om de anderhalve centimeter en verzamel de gnocchi in een schaal.

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook en voeg een snuif zout toe.

Gooi de gnocchi één voor één in het water en wacht tot ze vanzelf komen bovendrijven. Zo weet je dat de deegkussentjes bijna gaar zijn. Laat de gnocchi nu nog 2 tot 3 minuten in het kokende water drijven.

Gebruik een schuimspaan om de gnocchi op te vissen en laat ze voldoende uitlekken.

Koolhydraatvervangers

Bloemkoolrijst

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Handje peterselie

Bereidingswijze:

Rasp de stukjes bloemkool fijn. Je kan hier ook een mixer of blender voor gebruiken. Zet een pan op het vuur en doe er 1 el olijfolie in. Pers er de knoflook in en fruit even aan. Doe er de rijst bij en bak mee. Versnipper de peterselie en doe die er ook in. Bak de bloemkool gaar. Let op dat je bloemkool nog bijtgaar is.

Puree van knolselder en pompoen

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 350 g knolselder
- 250 g butternut pompoen
- ½ blokje groentebouillon
- 50 g platte kaas
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Zet een pot met water met het bouillonblokje in op het vuur. Schil de knolselder en pompoen. Snijd ze in blokjes. Doe de blokjes in het water en kook ze gaar. Giet de groenten af en pureer ze daarna fijn. Doe er de platte kaas in en meng tot een homogeen mengsel. Kruid met wat peper en zout.

Pastinaak/knolselder rösti

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 pastinaak
- ½ knolselder
- 2 eieren
- 1 teentje look
- Tijm
- Peper en zout
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze:

Schil en rasp de pastinaak en knolselder fijn. Doe dit in een kom met 2 eieren en een uitgeperst teentje look. Kruid af met wat tijm, peper en zout roer dit goed samen.

Maak hier 4 vormpjes van zoals een hamburger.

Doe 1 el olijfolie in een pan. Bak de rösti goudbruin aan beide zijden.

Koolraap frietjes

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 600 g koolrapen
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- 1½ el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220°C.

Schil de koolraap. Snijd hem in frietjesvorm. Doe ze in een kom. Doe er de olie en kruiden bij. Meng alles goed en leg de frieten op een bakplaat. Steek ze in de oven voor 20-25min en draai ze halverwege eens.

Dessert

Citroentiramisu

Voor 10 porties

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 35 g stevia
- 1 citroen
- 250 g platte kaas
- 125 ml yoghurt, natuur, vanille
- Scheutje limoncello
- 12- 16 petit beurre koekjes

Bereidingswijze:

Scheid de eieren. Klop het eiwit op en zet even aan de kant. Weeg 35g stevia af en doe de helft bij de eierdooiers. meng dit goed.

Pers de citroen uit, doe het sap met de rest van de stevia in een pan en laat even warm worden, niet aan de kook brengen.

Laat dit een minuutje afkoelen en voeg het citroensap dan toe aan de eierdooiers.

Meng dit goed. Doe de platte kaas en yoghurt bij het mengsel en roer weer goed.

Neem het opgeklopt eiwit en roer dit zeer voorzichtig door het mengsel met een pannelikker.

Doe in een potje een scheutje limoncello.

Neem de koekjes en dop deze kort eens in de limoncello en leg op de bodem van een schaalpje. Giet er de helft van de vulling bij. Leg weer een laagje koekjes die kort in de limoncello gedopt zijn en giet dan de rest van het mengsel erop. Laat in de koelkast wat opstijven.

Bavarois van framboos voor 6 stuks

Ingrediënten:

Bavarois:

- 500 g frambozen
- 10 g stevia
- 3 el citroensap
- 2 g agar-agar
- 500 ml kokosroom

Coulis:

- 200g frambozen
- 1 gelatineblad
- 80ml water
- 1 el citroensap

Bereidingswijze:

Bavarois:

Kook de agar-agar met 70 ml water en 100 ml kokosroom gedurende enkele minuten. Pureer de frambozen, zeef de pitjes eruit indien je deze niet wil. Meng dit met de Stevia en citroensap. Voeg de opgeloste agar agar met de rest van de kokosroom toe aan het frambozenmengsel en klop het op. Giet in een vorm en laat opstijven in de frigo.

Coulis:

Laat de gelatine weken in koud water. Mix de frambozen fijn en zeef dit, zodat alle pitjes er uit zijn. Zet het water op een vuurtje doe er de Stevia en citroensap bij, roer goed. Doe er dan de frambozenpuree bij en roer nog enkele minuten mee. Giet dit op de bavarois en zet nog even in de frigo. Serveer eventueel met wat extra frambozen en muntblaadjes.

chocomousse

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 85 g pure, zwarte chocolade (70%)
- 1 el cacaopoeder
- ½ tl koffiepoeder
- 4 druppels vanille-extract
- 2 eiwitten
- 1 el suiker
- 50 g Griekse yoghurt, natuur

Garnering:

- Amandelschilfers
- Rood fruit

Bereidingswijze:

Smelt de chocolade au-bain-marie. Doe de cacaopoeder, koffiepoeder en vanille-extract bij 2 lepels water, meng dit eens en giet dit over de gesmolten chocolade. Als de chocolade te dun is kan je er een scheutje water aan toevoegen. Laat de chocolade nu afkoelen.

Klop de eiwitten op en giet de suiker erdoor.

Klop de yoghurt door de afgekoelde chocolade.

Roer voorzichtig het opgeklopt eiwit door de chocolade met een pannelikker.

Giet in tassen en zet in de frigo

Bij het serveren kan je amandelschilfers bakken en rood fruit erbij geven.

Bosbessen trifle

Voor 4 personen

Ingrediënten:

Custard:

- 20 g Zusto
- 2 ½ maizena
- 2 tl custardpoeder of vanillepoeder
- 350 ml melk, halfvol
- 1 eidooier
- 3 druppels vanille-extract
- 200 ml room

Cake:

- 2 eieren
- 40 g zusto
- 50 g zelfrijzend bakmeel
- 2 el jam

Topping:

- Bosbessen
- Griekse yoghurt
- Platte kaas
- 1 el limoensap
- Handje amandelschilfers

Bereidingswijze:

Custard:

Meng de zusto, maizena en custardpoeder goed. Roer 1 el melk erdoor en klop de eidooier erdoor tot een glad mengsel. Doe de resterende melk in een pan met vanille-extract. Warm even door en doe dit dan bij het ander mengsel. Roer dit goed tot een homogeen mengsel. Doe dit mengsel nu in een schone pan en zet op een matig vuur. Roer hier constant in en laat indikken. Doe erna alles in een kom en zet even in de frigo.

Cake:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de eieren en zusto in een kom en klop ze voor 5min tot een bleke massa. Zeef het meel erdoor en roer er voorzichtig onder. Doe dit beslag in een bakvorm en strijk glad. Zet in de oven voor 25 min. Haal hem er uit en laat even afkoelen. Halveer de cirkel horizontaal en smeer de jam aan beide zijden er tussen.

Maak de lagen van de trifle zeker 3u voor serveren:

Snijd de cake in stukjes en leg de helft onderaan. strooi 1/3 van het fruit op de cake en schep de helft van de custard erop. Herhaal dit nog 1x.

Vlak voor het serveren:

Roer de yoghurt, platte kaas en limoensap goed door elkaar. Schep dit op de custard en strooi de rest van de bessen erover.

Rooster de amandelschilfers goudbruin en strooi ze erbovenop.