



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





Inleiding

Tijdens het najaar puilt de fruittrayon uit van de blozende appels en sappige peren. Beide vruchten zijn niet alleen heerlijk uit het vuistje. Ze kunnen je elke dag, de klok rond verrassen.

Inspiratie nodig? Ga aan de slag met onze recepten.

Meer lekkers op:

www.lekkervanbijons.be/fruit



Zuurdesembrood

met peer, avocado, roomkaas en crumble van zaadjes

ONTBIJT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

4 sneetjes volkoren
zuurdesembrood
1 peer
1 avocado
handvol witte druiven
20 g smeerboter
200 g zachte roomkaas
1 el zonnebloempitten
1 el pompoenpitten
1 el pistachenoten
1 el lijnzaad
1 el chiazaad
1 el sesamzaad
1 limoen
handvol muntblaadjes
peper en zout

BEREIDING (15 MIN.)

- Verwijder de schil en de pit van de avocado. Halveer de peer en verwijder het klokhuis. Snijd de avocado en peer in plakjes. Besprenkel de plakjes met limoensap, dit om verkleuring te voorkomen. Kruid met peper en zout.
- Besmeer de sneetjes brood eerst met een dun laagje boter en dan royaal met de roomkaas.
- Meng alle noten en zaden en rooster ze kort in een pan met anti-aanbaklaag.
- Leg enkele plakjes avocado en peer op de broodjes. Leg er nog gehalveerde druiven bij. Strooi er de crumble van zaadjes over. Serveer met enkele muntblaadjes.



Havermoutmuffin

met yoghurt en appel

ONTBIJT

INGREDIËNTEN (8 MUFFINS)

2 appels (Jonagold)
100 g havervlokken
50 g amandelmeel
½ kl bakpoeder
½ kl speculaaskruiden
150 ml Griekse yoghurt
50 ml melk
4 el honing
2 eieren
4 el muesli
2 el rozijnen
snufje kaneel
snufje zout

BEREIDING (45 MIN.)

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Mix de havervlokken tot meel en meng samen met het amandelmeel in een mengkom. Voeg het bakpoeder, de speculaaskruiden, de kaneel en een snufje zout toe. Roer om.
- Klop de yoghurt samen met melk, honing en eieren. Meng het geheel tot een luchtig gladde mix en meng deze onder het meel.
- Schil en snijd de appels in blokjes. Roer onder het beslag. Voeg de rozijnen en 3 el muesli toe en meng alle ingrediënten een laatste keer.
- Schenk het beslag in een muffin-bakvorm en strooi 1 el muesli over de vormpjes.
- Bak 25-30 min. in de oven.

TIP: Deze muffins kan je ook meenemen voor een heerlijk ontbijt on-the-go.



Havermoutwafels

met geraspte appel en bramen

TUSSENDOORTJE

INGREDIËNTEN (8 WAFELS)

HAVERMOUTBESLAG

160 g havermoutvlokken

4 el bloem

3 appelen

1 citroen

250 ml melk

2 eieren

1 kl bakpoeder

1 snufje kaneel

zonnebloemolie

AFWERKING

100 g braambessen

50 g noten

honing of ahornsiroop
(indien gewenst)

BEREIDING (45 MIN.)

VOOR HET HAVERMOUTBESLAG

- Maal de havermout fijn in een blender tot meel. Rasp 2 appelen en meng met het havermoutmeel, de bloem, de melk, eieren, bakpoeder en kaneel tot een dik beslag.
- Snijd de overige appel met behulp van een mandoline in dikke staafjes. Rasp de citroen en pers het sap uit. Meng het sap en rasp met de appelstaafjes en de bramen. Laat rusten in de koelkast.

VOOR DE WAFELS

- Verhit het wafelijzer en borstel in met zonnebloemolie.
- Verdeel wat beslag over de wafelijzers en bak gedurende 3 à 4 min., tot de wafels goudbruin zijn. Werk af met de appel-bramen salade en verkruimelde noten.



Milkshake

van peer en pistache

TUSSENDOORTJE

INGREDIËNTEN (2 À 3 PERS.)

1 peer
1 banaan
50 g pistachenoten
250 ml melk
1 zakje vanillesuiker
2 el honing
partje citroen
vanille-ijs
(indien gewenst)

BEREIDING (10 MIN.)

- 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 het glas in de gehakte pistachenootjes. Vul de glazen met de milkshake. Lekker met enkele stukjes peer op een stokje.



Slaatje van witloof met appel, peer

en Vlaamse gedroogde ham

SALADE

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

4 fijne stronkjes witloof
1 peer
1 appel
80 g waterkers
80 g Vlaams gedroogde ham
50 g hazelnoten
2 sneetjes zuurdesembrood
1 sneetje peperkoek
(Vondelmolen)
olijfolie
peper en zout

VINAIGRETTE

1 sjalot
3 el olijfolie
zeste van 1 appelsien
2 el balsamicoazijn
2 el honing
peper en zout

BEREIDING (25 MIN.)

- Rooster de hazelnoten in een pan zonder vetstof goudbruin en laat afkoelen.
- Maak de vinaigrette. Snijd de sjalot fijn en kruid met peper en zout. Voeg de balsamicoazijn toe en laat 15 min. trekken. Voeg de olijfolie en de zeste van de appelsien toe. Roer alles en zet de vinaigrette opzij.
- Snijd het brood en de peperkoek in blokjes. Verhit wat olie in een koekenpan en bak het brood en de peperkoek tot croutons, goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Maak het witloof schoon en verwijder het uiteinde. Halveer het witloof voorzichtig in de lengte. Was de waterkers, de peer en de appel. Verwijder het klokhuis en snijd het fruit in dunne partjes. Meng alle ingrediënten onder de appelsienvinaigrette. Schik de stukjes gedroogde ham er tussen en werk het geheel af met de gebakken croutons.



INGREDIËNTEN (4 PERS.)

1 appel
2 kleine courgettes
200 g Flower Sprouts
of spruitjes
30 g gedroogde cranberries
8 sneetjes ontbijtspek
2 el zonnebloempitten
2 el gehakte peterselie
4 el maïsolie
2 el witte balsamicoazijn
1 el honing
peper en zout

BEREIDING (25 MIN.)

- Snijd het spek in stukjes van ongeveer 2 cm. Snijd de courgette met een spiraalsnijder in linten. Spoel de appel, laat ongeschild, verwijder het klokhuis en snijd in plakjes.
- Bak de zonnebloempitten goudbruin in een pan. Bak het spek krokant in de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak vervolgens de appel in dezelfde pan. Voeg de courgettelinten en de Flower Sprouts toe en roerbak verder.
- Meng de maïsolie met de witte balsamicoazijn en honing. Breng verder op smaak met peper en zout. Sprenkel over de salade en voeg de spekreepjes toe. Strooi er de zonnebloempitten, de gedroogde cranberries en de gehakte peterselie over en serveer meteen.



Gevulde aubergine

met couscous, wortel, peer en pompoen

HOOFDGERECHT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

2 aubergines
1 peer
1 citroen
½ bussel wortelen, met groen
300 g pompoen
1 sjalot
100 g zachte gedroogde
abrikozen
200 g couscous
200 g feta
50 g walnoten
2 el honing
2 el gehakte peterselie
2 el gehakte munt
1 kl kurkuma
peper en zout
cayennepeper
olijfolie

BEREIDING (55 MIN.)

- Halveer de aubergines en haal er het vruchtvlees uit. Laat ongeveer 1 cm dikke rand over. Hou het vruchtvlees bij. Bestrooi met zout en zet 30 min. aan de kant. Spoel daarna de aubergines om het zout en vocht weg te halen.
- Maak de wortelen en pompoen schoon en snijd in gelijke blokjes van ongeveer 1 cm. Blancheer de pompoen en wortel kort.
- Snipper de sjalot fijn en snijd de abrikozen en feta in kleine stukjes. Hak de walnoten grof. Snijd het vruchtvlees van de aubergine in stukjes. Snijd de peer met schil, maar zonder klokhuis in blokjes. Besprenkel met citroensap.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Maak de couscous klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bak de sjalot met de pompoen, wortel, aubergine kort in wat olijfolie. Lepel er honing en kurkuma over en kruid met peper, zout en cayennepeper. Haal de pan van het vuur en voeg er de gehakte kruiden, noten, de helft van de feta, peer en abrikozen door met wat extra olijfolie. Meng alles met de couscous.
- Vul de aubergines met de groentecouscous en strooi de rest van de feta erover. Zet het gedurende 30 min. in de oven. Serveer met de overschot van de groentecouscous.



Tiramisu

met appel en speculaas

DESSERT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

2 appels
1 el fijne suiker
2 el citroensap
1 kl kaneel
2 eidooiers
50 g poedersuiker
1 eiwit
100 ml sterke koffie
350 g mascarpone
125 g speculaaskoekjes
3 el Amaretto
cacaopoeder

BEREIDING (25 MIN.)

- Snijd de appel in schijfjes. Doe ze samen met de suiker, het citroensap, de kaneel en een scheutje water in een pan. Bak de appelschijfjes beetgaar.
- Mix de eidooiers, poedersuiker en Amaretto tot een luchtig mengsel. Voeg de mascarpone toe en mix tot een glad geheel. Klop het eiwit stijf en schep het onder de mascarponecrème.
- Verkruimel de speculaaskoekjes grof en verdeel de helft over de bodem van de glazen. Druppel er wat koffie over. Bedek met twee appelschijfjes en schep daarop een laag mascarponecrème. Herhaal tot alle ingrediënten op zijn.
- Zet de tiramisu minstens 4 uur in de koelkast. Strooi er vlak voor het opdienen wat cacaopoeder en verkruimelde speculaas over.



Verloren brood in de oven

met appel en peer

ONTBIJT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

2 appels
2 peren
1 brood
(minstens twee dagen oud)
4 eieren
2 dl room
60 gram rietsuiker
1 klontje boter
bloemsuiker
(voor de afwerking)

BEREIDING (35 MIN.)

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de appels en peren. Schil en snijd in blokjes.
- Klop de eieren los en roer er de rietsuiker en room door.
- Beboter een ovenschaal en bedek de bodem met sneetjes brood en de stukjes appel en peer. De sneetjes mogen elkaar gerust wat overlappen. Overgiet met het ei-roommengsel.
- Bak het verloren brood ongeveer 20 min. in de oven. Werk af met wat bloemsuiker. Serveer lauwwarm of warm.



Peer

in bladerdeeg

DESSERT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

4 velletjes bladerdeeg
2 peren
½ kl kaneel
6 el suiker
2 el perenlikeur
bloemsuiker
(voor de afwerking)

BEREIDING (40 MIN.)

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Halveer de peren, maak er in de lengte inkepingen in, verwijder het kleine stukje peer.
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat, leg hierop het bladerdeeg. Leg een halve peer op elk stukje bladerdeeg, snijd het deeg weg maar laat een rand van 0,5 cm over, snijd ook 2 blaadjes uit het deeg aan de steeltjes. Maak nog nerven in het deeg.
- Meng 4 el suiker en kaneel met de perenlikeur en sprenkel over de peren. Strooi de rest van de suiker over het bladerdeegrandje en de bladerdeegblaadjes.
- Zet de ovenplaat in de voorverwarmde oven en bak 20 min. of tot het bladerdeeg mooi goudbruin is gebakken.
- Werk af met wat bloemsuiker.



Appel-abrikoos-walnotentaart

DESSERT

INGREDIËNTEN (4 PERS.)

DEEG

250 g boter
150 g basterdsuiker
300 g bloem
½ kl zout

VULLING

1 kg appels
½ citroen
1 kl kaneel
2 cm verse gember
100 g gedroogde abrikozen
(zachte)
100 g walnoten
4 el paneermeel
4 el kristalsuiker

AFWERKING

gezoete slagroom

BEREIDING (40 MIN.)

- Meng de boter met de basterdsuiker en meng dit door de bloem met zout tot er een deeg ontstaat. Druk het deeg plat, pak het in plastic folie en leg het 20 min. in de koelkast.
- Schil de appels, snijd ze in vieren en vervolgens in plakjes. Meng de appel met geraspte citroen en wat sap, geraspte gember, kaneel, in stukjes gesneden abrikozen en (niet te fijn) gehakte walnoten.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bekleed een lage, ingevette vorm met $\frac{3}{4}$ deel van het deeg. Bestrooi de bodem met een laagje paneermeel en schep het appelmengsel erin, strooi er de kristalsuiker over.
- Rol de rest van het deeg uit, snijd er repen van en leg in ruitvorm op de taart. Bak de taart in 45 min. gaar.
- Serveer met opgeklopte en gezoete slagroom.



Normandische appeltaart

DESSERT

INGREDIËNTEN (6 PERS.)

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
1,2 kg appels
50 g suiker
2 el citroensap
70 g boter of margarine
75 ml calvados
250 ml slagroom

EXTRA

(spring)vorm met iets
hogere rand van 24 cm ø

BEREIDING (80 MIN.)

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de appels en verwijder het klokhuis. Hak 1/3 deel grof en kook dit met 25 g suiker, het citroensap en de 70 g boter in ± 15 min op laag vuur tot een compote. Snijd de rest van de appels in mooie parten.
- Vet de taartvorm in en druk het deeg gelijkmatig in de vorm uit. Schep de compote er in en verdeel de parten appel er cirkelvormig over. Strooi de rest van de suiker erover. Bak de taart in ± 45-50 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
- Zet de taart naast het fornuis. Zet de afzuigkap af. Verwarm de calvados in een grote soeplepel boven een gasvlam. Houd de lepel een klein beetje schuin, zodat de vlam in de calvados kan slaan en giet de brandende calvados over de taart. Snijd de taart in punten en serveer met een flinke schep slagroom.



Ga voor meer inspirerende recepten naar:

LEKKERVANBIJONS.BE/FRUIT