

De winter loopt op zijn laatste benen. Nog even de aprilse grillen trotseren en we zijn weer bij het mooiste seizoen van het jaar met volop verse en jonge vruchten. Met wat ons nog rest aan fruit gaan we deze maand aan de slag.

5 receptjes "fruit anders". Ludo Slaets, De Gezondkok®



BANAANIJS MET CASHEW

- 100 g cashewnoten
- 100 g amandel drink
- 250 g banaan (gepeld)
- ½ appelsien
- *Week de cashew noten een nacht in de amandel-drink.*
- *Mix ze vervolgens fijn en meng de geplette bananen erdoor.*
- *Leng aan met 30 g vers geperst appelsiensap.*
- *Vries in in de gewenste vorm.*
- *Minstens 20 minuten voor het serveren uit de diepvries halen en garneer met geraspte zwarte chocolade en vers fruit.*

BEIGNET VAN ANANAS MET KOKOSBLOESEMSUIKER

- 1 rijpe ananas
- 300 g wit speltmeel
- 30 cl rijstmelk natuur
- 150 g kokosbloesemsuiker
- 2 eieren
- 2 el kokosolie
- Grijs zeezout
- Hoge ketel met kokosolie (of frituur)
- *Schil de ananas en snij in schijven van ongeveer 1 cm dik.*
- *Verwijder de harde nerf in het midden.*
- *Maak een glad beslag van de andere ingrediënten, maar houd 50 gr kokosbloesemsuiker apart.*
- *Haal de ananas schijven door het beslag, bak deze in de frituur op 180 graden en laat uitlekken.*
- *Bestrooi met de rest van de kokosbloesemsuiker en serveer warm.*



GEKONFIJTE PEREN



- 2 harde peren (conférence)
- Ahornsiroop
- Sap van 1 citroen
- *Snij de peren overlangs in plakjes van ongeveer 1/2 cm dik.*
- *Haal ze door het citroensap.*
- *Breng de ahornsiroop aan de kook, best in platte en lage pan.*
- *Zodra de siroop kookt, van het vuur halen en de peren er in leggen zo dat ze volledig onder staan.*
- *Laat 4 tot 6 uren afkoelen, haal de peren uit de siroop.*
- *Breng deze terug aan de kook.*
- *Weer hetzelfde, van het vuur halen, peren erin en afkoelen.*
- *Herhaal dit procedé 3 maal.*
- *Laat dan de peren uitlekken en leg ze gedurende 6 uur in de droogoven op 55 graden.*
- *Keer ze om en laat nog eens 6 uur drogen.*
- *Lekker bij desserts en roomijs.*
- *Bewaar in een afgesloten glazen bokaal.*

ZOETE TACO MET APPEL, MUNT EN KANEEL

- 50 g gele maïsmeel
- 30 g wit speltmeel
- 100 g water
- 5 g ahornsuiker
- Tipje zout
- 2 appelen
- 1 el kokosvet
- Enkele blaadjes munt
- Kaneelpoeder
- *Meng het meel met water, suiker en zout en kneed tot een deeg.*
- *Laat een uurtje rusten.*
- *Maak er 2 balletjes van er rol deze uit tot 3 à 4 mm dikte.*
- *Verhit een pan zonder vetstof en bak de tortilla kort langs beide zijden.*
- *Hang ze vervolgens over een stok of houten spatel zo dat ze afkoelen en opstijven tot taco vorm.*
- *Snij de appelen in blokjes en bak aan in kokosvet, bestrooi gul met kaneelpoeder.*
- *Scheur de muntblaadjes en meng onder de appel.*
- *Vul de taco schelp en serveer dadelijk, eventueel met een flinke schep yoghurt of zure room.*



BLOEDAPPELSIEN MET IJS VAN GEITENMELK



- 4 bloedappelsienen (of mandarijnen)
- ½ liter geitenmelk
- 25 cl kokosroom
- 6 groene koriander zaadjes
- 125 g lichte rietsuiker (ongeraffineerd)
- 6 eieren
- Mespuntje zout

- *Snij van 3 appelsienen het hoedje af en haal ze leeg.*
- *Rasp de schil van de vierde appelsien en hou apart.*
- *Plet de koriander zaden en haal de kleine zwarte zaadjes eruit.*
- *Kook de geitenmelk op met de kokosroom en de korianderzaadjes, zet dan van het vuur en laat een half uurtje afkoelen.*
- *Klop de eieren met de suiker tot een geel lint.*
- *Giet er dan voorzichtig, beetje bij beetje, de melk bij.*
- *Zet terug op het vuur en verwarm tot 85 graden (thermometer!).*
- *Plaats dan de kookpot in een koudwaterbad, voeg de appelsienzeste toe en roer regelmatig om.*
- *Zet een nacht in de koelkast.*
- *Draai het ijsroom af in een turbine, vul de appelsienen hiermee en zet gedurende een paar uur in de diepvries.*
- *Serveer ijskoud.*