Geniet van
elk moment.
GENIET VAN
MELK.
LEKKER
VAN BIJ
ONS

INHOUD

Gebakken havermout met rabarber en pruimen ..... p. 7
Pancakes met blauwe bessen, frambozen en honing ..... p. 9
Mueslireep ..... p. 11
Groentesalade met karnemelkdressing ..... p. 13
Quiche met courgette, kerstomaatjes en zure room ..... p. 15
Milkshake met American cookies ..... p. 17
Mocktail van venkelthee ..... p. 19
Hartige roggekoekjes met dip van yoghurt ..... p. 21
Romige ovenschotel met koolrabi en Filet d'Anvers ..... p. 23
Aardappelgratin met wortel en witloof ..... p. 25
Vanillepudding met speculaaskoekjes ..... p. 27
Golden milk ..... p. 29

Geniet van elk moment.
Geniet van melk.

Niets heerlijkers dan je dag te beginnen met een glas frisse melk, maar melk is nog zoveel meer! Melk en melkproducten zijn enorm veelzijdig: je kunt er waanzinnig veel lekkere bereidingen mee maken. Ontbijt, tussendoortje, lunch, vieruurtje of avondmaal? Inspiratie troef! Ontdek lekkere recepten in dit boekje en...
Geniet van elk moment. Geniet van melk.

Melk en gezondheid

Melk en melkproducten passen prima in een gezonde voeding. Ze zorgen ervoor dat je heel wat belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Niet alleen calcium, maar ook eiwitten, kalium, jodium en de vitaminen B2 en B12. Bovendien blijkt uit onderzoeken naar de gezondheidseffecten van melk en melkproducten dat deze voedingsstoffen samen andere en meer gunstige gezondheidseffecten hebben dan elk afzonderlijk. Dat is ook bevestigd in de nieuwe voedingsaanbevelingen voor volwassenen van de Hoge Gezondheidsraad. Die adviseert om als onderdeel van een gezonde voeding tussen 250 en 500 ml melk en melkproducten per dag te gebruiken.

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

Meer info over voeding, zuivel en gezondheid vind je op: NICE-INFO.BE

Kies voor melk van bij ons

Veel mensen kiezen al voor melk van bij ons. De reden? Melk en melkproducten van bij ons zijn lekker, veelzijdig en kwaliteitsvol. Als je kiest voor melk en melkproducten van eigen bodem, steun je bovendien onze melkveehouders en beperk je je voedselkilometers.

GEBAKKEN HAVERMOUT
met rabarber en pruimen

Dit ontbijt met havermout, rabarber en pruimen tover je in 1-2-3 op tafel! Je hebt er slechts 15 minuutjes tijd voor nodig en daarna doet de oven de rest.

(VOOR)BEREIDINGSTIJD: (15) 30 MIN.

4 PERSONEN

Ingrediënten

500 g rabarber • 500 g pruimen • 200 g havermout • 4 el honing • 75 g gemengde noten (hazelnoten, amandelen, cashew ...) • ½ el kaneelpoeder • 250 ml melk • rasp en sap van 1 sinaasappel

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de rabarber en snijd ze in stukken van ongeveer 2,5 cm. Snijd de pruimen in stukken. Meng het fruit en doe ze in een bakblik.
- Meng de havermout met de honing, de noten, de kaneel, de melk, de zeste en het sap van de sinaasappel. Giet deze mengeling over het fruit en bak af in de voorverwarmde oven gedurende 20 tot 30 minuten.

PANCAKES met blauwe bessen, frambozen en honing

Als ontbijt, snack of dessert: deze pancakes scoren altijd! Breng wat extra kleur én smaak op je bord met heerlijk zacht fruit van bij ons.

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

4 PERSONEN

Ingrediënten (voor 16 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

- 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.
- Bak zo alle pancakes, serveer met de blauwe bessen, enkele frambozen en honing.

MUESLIREEP

Deze snack is perfect voor onderweg. En je zal er niet genoeg van kunnen krijgen, beloofd!

BEREIDINGSTIJD: 55 MIN.

4 PERSONEN

Ingrediënten

200 ml melk • 2 el honing • 100 g muesli • 1 el kaneel • 20 g gepofte quinoa • 60 g noten • 1 handje kokosrasp

AFWERKING: 1 dl melk • 200 g karamelsnoepjes (bv. Werther's Original)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verwarm de melk met de honing en meng. Haal de mengeling van het vuur en voeg hier de muesli en de kaneel aan toe. Laat dit ongeveer 30 minuten trekken tot de melk is opgenomen.
- Voeg de gepofte quinoa, noten en kokosrasp toe en meng alles goed door elkaar. Bekleed een bakblik met bakpapier en stort er de massa in uit. Druk de massa aan alle kanten goed aan, leg er een vel bakpapier op en wrijf de massa mooi effen. Bak de muesli ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven en laat daarna even afkoelen.
- Verwarm 1 dl melk (laat niet koken) en smelt er de karamelsnoepjes in. Giet uit over de muesli en laat het geheel goed afkoelen.
- Snijd de gebakken muesli in repen.

GROENTESALADE
met karnemelkdressing

Grijp jij altijd naar dezelfde ingrediënten voor jouw salade? Heb je zin in iets anders? Probeer dan zeker deze groentesalade met asperges en groene karnemelkdressing.

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

4 PERSONEN

Ingrediënten

1 sjalot, in ringen • bussel witte asperges • 150 g prinsessenboontjes • 1 venkel • bosje waterkers • handvol kervel • 45 g geroosterde hazelnoten, gehakt • 50 g geraspte Postel hard • bakboter • peper en zout

DRESSING: 3 el volle yoghurt • 60 ml karnemelk • 3 el gehakte dragon • 1 el gehakte peterselie • 2 el citroensap • 1 teentje knoflook, geperst • 2 ansjovisreepjes

Bereiding

- Voeg alle ingrediënten voor de dressing samen en roer tot de dressing glad is. Kruid met peper en zout.
- Snijd de venkel in dunne plakjes en bak met het sjalotje lichtjes bruin in weinig bakboter.
- Schil de asperges en snijd de harde onderkant weg. Kruid met peper en zout. Blancheer ze beetgaar in licht gezouten water.
- Blancheer ook de boontjes beetgaar in gezouten water. Snijd de groenten in schuine plakjes en meng ze onder de gebakken venkel en waterkers.
- Verdeel de salade over de borden en strooi er de kaas over. Werk af met de dressing, kervel en hazelnoten.

QUICHE MET COURGETTE,
kerstomaatjes en zure room

BEREIDINGSTIJD:
25 MIN.

2
PERSONEN

Quiche maken is makkelijk en snel, maar het beste is dat je de ingrediënten naar hartenlust kan variëren. Deze vegetarische quiche met tomaat, courgette en zure room kan je zowel koud als warm eten.

Ingrediënten

1 courgette • 200 g gele & rode kerstomaatjes • 2 el verse tijmblaadjes • 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg • 300 ml zure room • 4 eieren • 1 el azijn • 1 el gehakte walnoten • bakboter • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rol het deeg uit en leg in een met bakpapier beklede quichevorm. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Leg er een stuk bakpapier bovenop, vul met bakbonen of droge rijst en bak de taartvorm 15 minuten in de oven.
- Snijd de courgette in plakjes en bak goudbruin in weinig bakboter.
  Kruid met peper en zout.
- Meng de eieren met 200 ml zure room, de azijn en de tijmblaadjes.
  Kruid met peper en zout.
- Neem de bodem uit de oven en verwijder de bakbonen en het bakpapier.
  Verdeel de courgette en tomaatjes over de vorm en giet er het eiermengsel over.
- Strooi er de walnoten over en bak de quiche 30 minuten in de oven.
- Kruid de resterende zure room met peper en zout en serveer bij de quiche.

MILKSHAKE
met American cookies

Met deze combinatie van een milkshake en American cookies kan je niet anders dan succes oogsten. Smakelijk!

BEREIDINGSTIJD:
15 MIN.

4
PERSONEN

Ingrediënten

600 ml melk • 8 bollen vanille-ijs • 8 American cookies (en enkele extra voor de afwerking) • 2 el ahornsiroop

Bereiding

- Voeg alle ingrediënten samen en mix tot een smeuïge milkshake.
- Verdeel de milkshake over 4 glazen en werk af met enkele verkruimelde cookies.

MOCKTAIL
van venkelthee

Op zoek naar een fris alcoholvrij aperitief? Probeer deze mocktail van venkelthee eens. Het smeuïge melkschuimkraagje maakt dit drankje helemaal af!

(VOOR)BEREIDINGSTIJD: (60) 15 MIN.

4 PERSONEN

Ingrediënten

200 ml volle melk • 2 limoenen • 0,5 cm gember, geschild en geperst • 5 builtjes venkelthee • 4 el agavesiroop • crushed ice • enkele takjes venkelgroen

EXTRA BENODIGDHEDEN: een melkopschuimer

Bereiding

- Doe de rasp van 1 limoen bij de melk, voeg 0,5 cm geperste gember toe en laat een uurtje trekken.
- Bereid de venkelthee. Dit kan zowel met een koude als warme methode:
  - Koude methode: laat de theebuiltjes een nacht trekken in 1 l koud water. Haal de builtjes eruit.
  - Warme methode: laat de theebuiltjes 6 minuten trekken in 1 l water van 90°C en haal de builtjes eruit. Laat de thee goed afkoelen.
- Schil enkele grote zestes van de tweede limoen. Vul 4 grote glazen met crushed ice, giet er de venkelthee over en zoet met 1 eetlepel agavesiroop per glas. Gebruik de melkopschuimer om de limoenmelk op te schuimen en top de glazen hiermee af. Werk verder af met de limoenzestes, wat limoenrasp en enkele takjes venkelgroen.

HARTIGE ROGGEKOEKJES
met dip van yoghurt

Met slechts een aantal simpele ingrediënten maak je een heerlijk aperitiefhapje mét yoghurtdip.

(VOOR)BEREIDINGSTIJD:
(15) 15 MIN.

4
PERSONEN

Ingrediënten

2 eieren • 1 ½ dl melk • 1 ui, fijngesneden • 250 g roggebrood • 1 potje yoghurt natuur • bieslook, fijngesneden • 1 bosje radijsjes, fijngesneden • peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Klop de eieren los met de melk, roer er de fijngesneden ui door en kruid met peper. Snijd het roggebrood in kleine stukjes en meng het goed door de eieren.
- Beleg een bakplaat met bakpapier. Neem met een lepel telkens hoopjes van het broodmengsel en leg die op voldoende afstand van elkaar op het bakpapier. Bak ze 15 minuten goudbruin en knapperig in de voorverwarmde oven.
- Kruid de yoghurt met peper, meng er de fijngesneden bieslook en radijs door. Gebruik dit mengsel als dipsausje bij de hartige koekjes.

ROMIGE OVENSCHOTEL
met koolrabi en Filet d'Anvers

BEREIDINGSTIJD:
75 MIN.

4
PERSONEN

Samen met Filet d'Anvers vormt de vergeten groente koolrabi de basis van een eenvoudige ovenschotel. De bereiding neemt iets meer tijd in beslag maar het krokant korstje is het wachten meer dan waard.

Ingrediënten

2 koolrabi's • 3 grote wortelen • 2 aardappelen • 2 teentjes knoflook, gepeld • 6 takjes tijm • 150 g sneetjes Filet d'Anvers • 250 g blauwe schimmelkaas (Bleu des Moines, Pas de bleu) • 300 ml volle melk • 300 ml room • 1 el pijnboompitten, geroosterd • boter • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet een ovenschaal in met boter.
- Breng de melk met de room, knoflook en de takjes tijm rustig aan de kook. Kruid met peper en zout. Haal van het vuur en laat even rusten.
- Snijd de koolrabi en wortel in dunne plakken. Schil de aardappel en snijd in fijne plakjes, eventueel met behulp van een mandoline.
- Beleg de ovenschaal met de aardappelplakjes. Kruid met peper en zout en leg er een laag Filet d'Anvers op. Giet er wat van het roommengsel over en kruimel er wat van de kaas over. Herhaal deze stappen totdat alle ingrediënten op zijn.
- Eindig met een laag room en kaas. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en zet 40 minuten in de oven. Verwijder de folie en zet nog eens 15 minuten in de oven.
- Werk af met verse tijm en pijnboompitten.

AARDAPPELGRATIN
met wortel en witloof

Met een gratin van aardappel, witloof en wortel maak je je gasten blij. Serveer ze in individuele schaaltjes voor een mooie presentatie.

BEREIDINGSTIJD: 55 MIN.

4 PERSONEN

Ingrediënten

2 stronkjes witloof • 400 g vastkokende aardappelen • 1 teentje knoflook • 400 g wortelen • 400 g gekookte ham, flinterdun gesneden • 60 g geraspte kaas • 250 ml room • 250 ml melk • 2 el mosterd • 3 el gehakte peterselie • peper en zout

EXTRA BENODIGDHEDEN: 4 kleine ovenschoteltjes

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Schil de aardappelen en maak de wortelen schoon. Snijd ze in gelijke fijne plakjes. Snipper het witloof fijn.
- Wrijf 4 individuele ovenschoteltjes eerst in met een teentje knoflook en daarna met boter. Leg afwisselend witloof, wortel en aardappelplakjes als dakpannetjes in de schotels.
- Meng de room met de melk, mosterd en peterselie, en breng op smaak met peper en zout. Giet het mengsel over de plakjes. Strooi er de geraspte kaas over en gratineer gedurende 30 à 35 minuten in de oven, hetelucht.
- Haal uit de oven en werk af met de fijngesneden gekookte ham.

VANILLEPUDDING
met speculaaskoekjes

BEREIDINGSTIJD:
20 MIN.

4
PERSONEN

Niets zo lekker als zelfgemaakte vanille-pudding, een echte dessertklassieker in de Belgische keuken. De speculaaskoekjes geven een twist aan het traditionele recept en zorgen voor een heerlijke crunch.

Ingrediënten

500 ml melk • 120 ml room • 2 vanillestokjes • 5 eierdooiers • 100 g fijne suiker • 30 g maïszetmeel • 200 g speculaaskoekjes

Bereiding

- Breng de melk met de suiker en de room aan de kook op een zacht vuur. Schraap met een fijn mes het merg uit de vanillestokjes en voeg merg en stokjes toe aan de melk.
- Klop de eierdooiers luchtig. Voeg het maïszetmeel toe en klop goed door.
- Haal de vanillestokjes uit de melk. Giet een scheut warme melk bij de eierdooiers en roer tot een glad mengsel. Giet dit bij de rest van de melk terwijl je voortdurend roert.
- Doe de speculaaskoekjes in een plastic zakje en ga er met een deegroller over of breek in kleine stukjes. Verdeel de helft van de verkruimelde koekjes op de bodem van 4 glazen.
- Giet er de pudding op en strooi er de resterende koekjes over. Laat in de koelkast volledig afkoelen.
- Strooi er eventueel net voor het serveren nog wat poedersuiker over.

GOLDEN MILK

Golden milk is een zoet en kruidig drankje afkomstig uit Indië. De kurkuma geeft de melk haar karakteristieke gouden kleur.

BEREIDINGSTIJD:
10 MIN.

4
PERSONEN

Ingrediënten

600 ml melk • 2 grote tl kurkuma • 1 stokje kaneel • snufje zee- of Himalayazout • ½ tl kardemompoeder • snufje zwarte peper • honing • 2 tl gember, vers geraspt (of 1 tl poedervorm)

Bereiding

- Verwarm de melk in een steelpannetje en voeg de kruiden toe.
- Laat 5 minuten sudderen op een zacht vuurtje en roer af en toe.
- Giet vervolgens het drankje door een zeef in vier mokken.
  Voeg naar eigen smaak wat honing toe.

LEKKER VAN BIJ ONS

Voor meer recepten:

LEKKERVANBIJONS.BE/MELK

V.U.: VLAM vzw, F. Fontaine • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be