



# Menu's

Voor de feesten

Voor volwassenen met  
**SLIKPROBLEMEN  
OF DYSFAGIE**  
en de hele familie

# Menu's

Voor de feesten



Voor volwassenen met  
**SLIKPROBLEMEN  
OF DYSFAGIE**  
en de hele familie

**IN GEVAL VAN  
VOEDSELALLERGIEËN:**  
controleer de ingrediëntenlijsten  
en let erop dat het menu geen  
allergenen bevat

Controleer  
**DE TEXTUUR/  
VISCOSITEIT**  
voordat je de maaltijden  
opdient en gaat eten

In geval van een  
**SPECIAAL DIEET,**  
vraag advies aan een  
voedingsdeskundige

# Voorgerechten

## **Timbaaltje van zalm**

Gerookte zalm met avocadomousse en sinaasappelvinaigrette

## **Lekkernij van gamba's**

Gegrilde gamba's, gearomatiseerde olie en een mengsel van kwarteleigeel

## **Paddenstoelensoep**

Bospaddenstoelensoep met lenteknoflook en truffel

---

# Hoofdgerechten

## **Lamsgehakt**

Met champignons, bieslook en aardappeltjes uit de oven

## **Geglaceerde kalkoen met sinaasappel**

Geserveerd met pruimen en gemengde groenten

## **Gegrilde teriyaki seitan**

Met pastinaak, zoete aardappelen en hummus van edamame bonen

---

# Nagerechten

## **Crème brûlée**

Met gekaramelliseerde winterappeltjes

## **Chocolademousse**

Met slagroom en chocoladeganache

## **Kruidige peertjes**

Op een mousse met rum

---

# Dranken



# Timbaaltje van zalm

## Gerookte zalm met avocadomousse en sinaasappelvinaigrette

IDDSI-NIVEAU

4 Glad gemalen



MOEILIJK-  
HEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGS-  
TIJD  
**35 MIN.**



AANTAL  
PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

### TIPS VAN DE KOK

1. Voor een pittigere versie verwijder je niet alle gember, maar meng je deze met de zalm
2. Vervang bij lactose-intolerantie de Griekse yoghurt door kokosmelk

### BEREIDING

#### ZALM

1. Controleer goed of er geen graten meer in de zalm zitten.
2. Snijd de zalm in stukjes van 4 mm. Marineer de zalm 20 minuten in het citroensap met de stukjes gember. Bewaar in de koelkast.
3. Verwijder de stukjes gember en pureer een portie zalm met een klein beetje citroensap en 1 eetlepel water.
4. Controleer de textuur en voeg 1,2 g ThickenUP Clear toe.

#### AVOCADOMOUSSE

5. Hak de knoflook fijn en fruit deze samen met de zeste van limoen in olijfolie tot hij zacht is.
6. Voeg de champagne toe en laat 5 minuten inkoken tot de alcohol is verdampt. Haal van het vuur.
7. Meng de avocado en Griekse yoghurt door de knoflook mix.
8. Neem een deel hiervan en meng dit met olijfolie en 1,2 g ThickenUP Clear. Voeg een beetje water toe indien nodig en pureer tot het glad is en gemakkelijk doorslikt kan worden.

#### VINAIGRETTE

9. Meng de uitgeperste sinaasappel met de olijfolie, het zout en 2,4 g ThickenUP Clear.

### INGREDIËNTEN

#### ZALM

- 250 g gerookte zalm
- 20 g verse gember
- 75 ml citroensap (2 citroenen)
- 1 eetlepel water
- 1,2 g ThickenUP Clear

#### AVOCADOMOUSSE

- 10 g verse knoflook
- 50 ml Champagne / Cava
- (Biologische) limoenschil
- 150 g (biologische) avocado
- 1 theelepel olijfolie
- 100 g Griekse yoghurt
- 1,2 g ThickenUP Clear

#### VINAIGRETTE

- 100 ml uitgeperste sinaasappel
- 2 kleine eetlepels olijfolie
- Snufje zout
- 2,4 g ThickenUP Clear

Nestlé  
HealthScience

### PRESENTATIE

Leg met een lepel afwisselend de zalmousse en avocadomousse in de vorm van een bloem op het bord vanaf de rand naar het midden en besprenkel met de vinaigrette. Maak de borden voor de rest van de familie op met twee lagen van de ongepureerde textuur en besprenkel met de vinaigrette.

# Lekkernij van gamba's

Gegrilde gamba's, gearomatiseerde olie en een mengsel van kwarteleigeel

IDDSI-NIVEAU

**5** Fijngemalen  
en smeug



MOEILIJK-  
HEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGS-  
TIJD  
**25 MIN.**



AANTAL  
PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.



## TIPS VAN DE KOK

Gebruik gepelde gamba's en vervang het sap uit de kop van de gamba's door gebakken knoflook.

## INGREDIËNTEN

### GARNALEN

- 250 g hele rauwe gamba's (vers of diepvries)
- 125 ml witte wijn
- 1,2 g ThickenUP Clear
- Olijfolie

### SAUS

- 4 kwarteleidooiers
- 1,5 theelepels olijfolie
- Snufje zout
- 0,6 g ThickenUP Clear

## BEREIDING

### GAMBA'S

1. Was de gamba's. Pel de gamba's, verwijder de kop en de staart en maak ze schoon door de zwarte draad van de rug te verwijderen. Bewaar de koppen.
2. Bak de gamba's in een koekenpan lichtjes in olijfolie tot ze wit kleuren. Laat afkoelen en snijd in stukjes van 3-4 mm. Zet opzij.

### SAUS

3. Bak de koppen op een matig vuur in een pan met olijfolie en plet ze om het sap eruit te halen. Laat 2-3 minuten inkoken tot ze bruin zijn. Verwijder de koppen.
4. Voeg de witte wijn toe en laat deze 2 minuten op middelhoog vuur inkoken. Haal van het vuur.
5. Meng de bouillon in een blender met 1,2 g ThickenUP Clear.
6. Voeg de stukjes gamba toe. Meng het geheel.

### MENGSEL VAN KWARTELEIGEEL

7. Meng/emulgeer met een vork 1 kwarteleidoosier met de helft van de olijfolie, een snufje zout en 0,6 g ThickenUP Clear in een middelgrote kom.

## PRESENTATIE

Plet de gamba's lichtjes en maak de borden van buiten naar binnen op. Bestrijk de gamba's met het mengsel van kwarteleigeel en garneer met een paar druppels olijfolie en een paar takjes bieslook.

VARIATIE TIP: Maak de borden van de rest van de familie op met het niet-gemengde eigeel.



# Paddenstoelensoep

## Bospaddenstoelensoep met lenteknoflook en truffel

IDDSI-NIVEAU

4

Glad gemalen



MOEILIJK-HEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGS-TIJD  
**30 MIN.**



AANTAL PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

### TIPS VAN DE KOK

1. Deze soep kan worden gemaakt met elke soort gekweekte of wilde, eetbare paddenstoel. Gebruik lokale of seizoensgebonden producten voor extra smaak.
2. Gebruik voor het truffelmengsel een in de handel verkrijgbare truffelolie of truffelsaus als basis.

### INGREDIËNTEN

#### MENGSEL VAN ZWARTE TRUFFEL

- 2 eetlepels olijfolie
- 10-15 g truffel of truffelpasta
- Snufje zout
- 1,2 g ThickenUP Clear
- 50 ml water

#### SOEP

- 2 eetlepels olijfolie
- 200 g knoflook
- 450 g paddenstoelen
- 400 ml kokosmelk
- 75 ml water
- 1,2 g ThickenUP Clear

#### PRESENTATIE

- Kokosmelk
- Olijfolie
- Tijm

### BEREIDING

#### MENGSEL VAN ZWARTE TRUFFEL

1. Pureer de truffels in een kom en voeg beetje bij beetje wat water toe, totdat je een fijne textuur krijgt.
2. Voeg olie en zout toe en pureer gedurende 30 seconden.
3. Voeg 1,2 g ThickenUP Clear toe en pureer nog 10-15 seconden, totdat de textuur glad is en zonder stukjes, zodat deze gemakkelijk door te slikken is.

#### SOEP

4. Snijd de knoflook in dunne plakjes en bak ze 4-5 minuten in een pan met olijfolie op middelhoog vuur.
5. Voeg de gewassen paddenstoelen toe, snijd ze in middelgrote stukken en bak 3-4 min.
6. Voeg de kokosmelk toe en laat afgedekt 5 minuten koken.
7. Voeg het water toe en kook afgedekt 15 minuten op matig/laag vuur.
8. Pureer het mengsel.
9. Neem een portie soep en roer er 1,2 g ThickenUP Clear doorheen tot het glad is en gemakkelijk doorgeslikt kan worden.

### PRESENTATIE

1. Doe de paddenstoelensoep in een kom.
2. Voeg het truffelmengsel toe (optioneel: kokosmelk en olijfolie).
3. Bestrooi met tijm. (Vanaf IDDSI-5)

 **Nestlé**  
HealthScience

# Lamsgehakt

Met champignons, bieslook en aardappeltjes uit de oven

IDDSI-NIVEAU  
4 Glad gemalen



MOEILIKHEIDSGRAAD  
Gemiddeld



VOORBEREIDINGSTIJD  
110 MIN.



AANTAL PERSONEN  
4



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

## TIPS VAN DE KOK

Gebruik brandewijn in plaats van water voor een meer uitgesproken smaak.

## BEREIDING

### LAM

1. Wrijf het vlees in met olijfolie, breng het op smaak met zout en peper, laurierblaadjes en rozemarijn.
2. Leg de lamsbout op de bakplaat op een bedje van fijngehakte knoflook en sjalotjes met 100 ml water, zout en peper. Dek het geheel af met aluminiumfolie.
3. Bak 60 min. op 180°C.
4. Verwijder de aluminiumfolie. Laat het vlees iets afkoelen en verwijder het bot van het vlees.
5. Voeg 200 ml water toe. Dek het geheel af met in stukjes gesneden paddenstoelen en bak opnieuw gedurende 25-30 min op 190-200 C. Bak zonder de aluminiumfolie.
6. Houd een portie apart om daarvan de textuur te verfijnen: roer er 1 dosering ThickenUP Clear door en pureer tot een glad mengsel zonder stukjes dat gemakkelijk doorgeslikt kan worden.

### BIJGERECHT

7. Schil de aardappelen en de uien en snijd ze in stukjes van 3-4 mm.
8. Doe deze in een schaal, breng op smaak en meng goed met de olijfolie en rozemarijn.
9. Maak er gebruik van dat de oven nog heet is en bak de aardappelen op 190-200 °C in 30 minuten gaar.
10. Houd een portie apart en meng deze met 1,2 g ThickenUP Clear. Voeg indien nodig een beetje water toe en pureer het geheel tot een gladde massa die gemakkelijk doorgeslikt kan worden.

### SAUS

1. Haal een deel van de saus uit de schaal en giet deze in een blender, voeg 1,2 g ThickenUP Clear toe en pureer tot je de gewenste textuur hebt.

## INGREDIËNTEN

### LAM

- 600 g lamsbout
- 175 g bieslook of sjalotten
- 200 g gemengde paddenstoelen
- 15 g knoflook
- 350 ml water
- 1 takje rozemarijn
- 4 laurierblaadjes
- Snuffje zout
- 1,2 g ThickenUP Clear

### BIJGERECHT

- 300 g aardappelen
- 150 g rode uien
- Olijfolie
- 1,2 g ThickenUP Clear

## PRESENTATIE

Serveer een portie van de lamsbout met de aardappelen uit de oven. Voeg de gepureerde saus toe en leg er een takje rozemarijn op. Voor de rest van de familie serveer je de ongerepureerde versie van het gerecht.

# Geglanceerde kalkoen met sinaasappel

Geserveerd met pruimen en gemengde groenten

IDDSI-NIVEAU  
4 Glad gemalen



MOEILIJK-  
HEIDSGRAAD  
Gemiddeld



VOORBEREIDINGS-  
TIJD  
55 MIN.



AANTAL  
PERSONEN  
4



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

## TIPS VAN DE KOK

Pruimen kunnen worden vervangen door druiven of groene appels voor een frizzure smaak.

## INGREDIËNTEN

### KALKOEN

- 2 eetlepels + 1 theelepel olijfolie
- 200 g zoete uien
- 10 knoflookteentjes
- 500 g kalkoendrumsticks zonder vel, zonder been en als filet gesneden
- 6 laurierblaadjes
- 250 ml witte wijn
- 125 g pruimen
- 300 ml sinaasappelsap (van 3 sinaasappels)
- Kruiden
- 150 ml water
- 10 g bruine suiker
- 1,2 g ThickenUP Clear

### GROENTEN

- 100 g wortel
- 300 g aardappelen
- 150 g uien
- 20 g boter
- Snufje zout en peper
- 1,2 g ThickenUP Clear

## BEREIDING

### KALKOEN

1. Fruit de uien in olijfolie in een snelkookpan (braadpan of stoofpan).
2. Zodra deze goudbruin zijn, voeg je de knoflook en de kalkoendrumsticks toe en braad je ze aan.
3. Voeg de laurierblaadjes, de witte wijn, de pruimen en het sinaasappelsap toe.
4. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Kook gedurende 5 minuten op middelhoog vuur.
5. Voeg water toe aan de snelkookpan en doe het deksel erop.
6. Kook gedurende 30 minuten vanaf het moment dat het ventiel van de snelkookpan begint te sissen en zet het vuur lager, zodat de druk niet te hoog wordt.
7. Als je geen snelkookpan gebruikt: dek af met het deksel en kook gedurende 60-70 min op middelhoog vuur, roer en voeg indien nodig water toe.
8. Pruiemensaus: haal aan het einde van de kooktijd de pruimen uit de pan en pureer ze met 1,2 g ThickenUP tot een gladde saus zonder stukjes.
9. Kalkoen: verwarm de bruine suiker in een koekenpan tot deze begint te karamelliseren. Voeg de eerder uitgelekte stukken vlees toe (met een schuimspaan) en bak ze in 3 minuten bruin. Voeg daarna de rest van de bereiding toe.
10. Houd één portie apart om de textuur aan te passen: pureer met 1,2 g ThickenUP Clear tot een glad geheel zonder stukjes dat gemakkelijk doorslikt kan worden.

### GROENTEN

11. Schil de wortelen, aardappelen en uien en snijd ze in plakjes.
12. Doe de groenten in een schaal, breng deze op smaak en meng ze goed met de boter.
13. Bak het geheel gedurende 30-40 min. op 190-200 °C, totdat ze gaar en sappig zijn.
14. Neem een portie uit de pan en pureer deze met 1,2 g ThickenUP Clear tot een glad gerecht dat gemakkelijk doorslikt kan worden.

## PRESENTATIE

1. Gebruik een spuitzak om het gerecht op het bord aan te brengen en garneer met de pruiemensaus.
2. Gebruik een andere spuitzak om het groentemengsel in de vorm van een spiraal naast de kalkoen te spuiten.
3. Garneer het gerecht met tijm. Voor de rest van de familie serveer je de ongepureerde versie van het gerecht.

ThickenUP Clear is een verdikkingsmiddel voor patiënten met slikstoornissen. Te gebruiken onder medisch toezicht. IDDSI: International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI.org)

Nestlé  
HealthScience



# Gegrilde teriyaki seitan

Met pastinaak, zoete aardappelen en hummus van edamame bonen

IDDSI-NIVEAU

4 Glad gemalen



MOEILIJK-  
HEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGS-  
TIJD  
**35 MIN.**



AANTAL  
PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

## TIPS VAN DE KOK

Voor een glutenvrije versie kan je seitan vervangen door gewone tofu. Je kunt ook kant-en-klare teriyakisaus uit de winkel gebruiken. Vergeet niet de textuur aan te passen met ThickenUP Clear om een gerecht te maken dat gemakkelijk is door te slikken.

## INGREDIËNTEN

### HUMMUS

- 150 g edamame (soja) bonen
- 4 theelepels limoensap
- 1 eetlepel olijfolie
- 25 g tahini
- 2-3 korianderblaadjes
- 50 ml heet water
- 2,4 g ThickenUP Clear
- Snufje zout

### TERIYAKISAUS

- 200 ml sinaasappelsap
- 150 ml sojasaus
- 2 eetlepels + 1 theelepel rijstazijn
- 3,6 g ThickenUP Clear

### GROENTEN

- 175 g pastinaak
- 300 g zoete aardappelen
- 40 ml olijfolie

### SEITAN

- 300 g seitan
- Scheutje olijfolie
- 1,2 g ThickenUP Clear

## BEREIDING

### HUMMUS

1. Kook de edamame bonen in 15-20 minuten gaar.
2. Laat deze uitlekken en pureer deze met het citroensap, een snufje zout, olijfolie, tahinsaus en koriander tot een homogene textuur zonder stukjes.
3. Voeg beetje bij beetje het hete water toe en pureer het geheel, totdat er een fijnere textuur ontstaat.
4. Voeg 2,4 g ThickenUP Clear toe en pureer het geheel opnieuw, totdat je een gladde, klontvrije textuur hebt die gemakkelijk is door te slikken.

### TERIYAKISAUS

5. Pers de sinaasappels.
6. Doe het sinaasappelsap in een steelpan en voeg de sojasaus en rijstazijn toe.
7. Verwarm het mengsel gedurende 3 minuten op een laag vuur zonder het mengsel te laten koken.
8. Pureer met 3,6 g ThickenUP Clear tot een gladde massa die gemakkelijk doorgeslikt kan worden.

### GROENTEN

9. Schil en snijd de pastinaak en zoete aardappelen in stukjes van 3-4 mm.
10. Doe beide ingrediënten in een ovenschaal en meng goed met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel 20 minuten in de oven op 190 °C.

### SEITAN

11. Snijd de seitan in stukjes van 4 mm en bak deze in een pan met een scheutje olie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet het opzij.
12. Schenk de teriyakisaus in de pan en verwarm deze, voeg dan de seitanstukjes toe en bak het geheel 5 minuten. Haal van het vuur.
13. Zet een portie opzij en pureer deze met 1,2 g ThickenUP Clear tot een glad mengsel zonder stukjes dat gemakkelijk is door te slikken.

## PRESENTATIE

Doe eerst de hummus op het bord. Leg er vervolgens een laagje groenten op en druk die een beetje plat. Spuit met een spuitzak een laagje van het seitanmengsel op de groenten. Versier het gerecht met sinaasappel- of limoenschil.



# Crème brûlée

Met gekaramelliseerde winterappeltjes

IDDSI-NIVEAU

4 Glad gemalen



MOEILIJK-  
HEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGS-  
TIJD  
**35 MIN.**



AANTAL  
PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

## TIPS VAN DE KOK

1. Alcoholvrij: doe de appels met de suiker en kruidnagels in een luchtdicht bakje en verwarm deze in de magnetron, maar laat de wijn achterwege.
2. Voor de hele familie: maak een knapperig laagje op de crème brûlée door een dun laagje bruine suiker met een brander te karamelliseren.
3. Gebruik groene appels voor een frizzure smaak.

## INGREDIËNTEN

### WINTERAPPELTJES

- 2 appels
- 6 kruidnagels
- 250 ml rode wijn
- 10 g bruine suiker
- 1,2 g ThickenUP Clear

### CRÈME BRÛLÉE

- 400 ml volle melk
- ½ gepelde sinaasappel en ½ gepelde citroen
- 1 vanillestokje
- 1 kaneelstokje
- 50 g bruine suiker
- 3 eidooiers
- 20 g maïzena
- 2,4 g ThickenUP Clear

### KARAMEL

- 15 g bruine suiker
- 5 g boter

## BEREIDING

### WINTERAPPELTJES

1. Schil de appels, verwijder de zaadjes en snijd in 8 stukken.
2. Kook de gesneden appels samen met de kruidnagel, rode wijn en bruine suiker in een pan en laat 10 minuten sudderen, totdat de alcohol is verdampt.
3. Haal de pan van het vuur en laat het geheel 10 minuten afgedekt staan.
4. Laat de appels uitlekken en bewaar de saus en de appels apart van elkaar.
5. Doe de bruine suiker voor de karamel in een koekenpan en verdeel over het gehele oppervlak van de bodem. Voeg de boter in stukjes toe. Kook op een matig vuur, totdat de suiker is gekaramelliseerd.
6. Voeg de appels toe en laat ze 2 minuten karamelliseren. Zet het geheel opzij.
7. Houd één portie apart om de textuur aan te passen: pureer deze met 1,2 g ThickenUP Clear, totdat het geheel glad is en zonder stukjes, zodat het gemakkelijk is door te slikken.

### CRÈME BRÛLÉE

8. Gekruide melk: verwarm de melk met de sinaasappel- en citroenschil, de vanillestokjes en het kaneelstokje gedurende 3 minuten zonder het te laten koken. Zet het vuur uit en laat de melk 20 minuten afgedekt staan.
9. Meng in een kom de bruine suiker met de eidooiers. Voeg de maïzena en 2,4 g ThickenUP Clear toe.
10. Zeef de gekruide melk, verwarm de gezeefde melk op een matig laag vuur en voeg het mengsel van ei, suiker en maïzena eraan toe.
11. Roer voortdurend, totdat het mengsel dikker begint te worden.

## PRESENTATIE

1. Schenk de crème brûlée in losse, glazen bakjes en bestrooi het gerecht met bruine suiker.
2. Voeg het gekaramelliseerde appelmengsel toe. Versier met een muntblaadje. Serveer de crème brûlée voor de rest van de familie met de appelmengsel.



# Chocolademousse

Met slagroom en chocoladeganache

IDDSI-NIVEAU

4

Glad gemalen



MOEILIKHEIDSGRAAD  
**Gemiddeld**



VOORBEREIDINGSTIJD  
**30 MIN.**



AANTAL PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.



## TIPS VAN DE KOK

Je kunt de bruine suiker vervangen door agavesiroop of een andere zoetstof.

## INGREDIËNTEN

### MOUSSE

- 100 ml slagroom 35 %
- 100 g pure chocolade 85 %
- 15 g cacaopoeder
- 40 g boter
- 3 grote eieren
- 20 g bruine suiker
- 4,8 g ThickenUP Clear

### SLAGROOM

- 150 ml slagroom 35 %
- 20 g bruine suiker
- 1,2 g ThickenUP Clear

### GANACHE

- 25 g chocolade 85 %
- 50 ml room 35 %

### DECORATIE

- Cacaopoeder

## BEREIDING

### MOUSSE

1. Klop de slagroom op met de mixer, totdat hij stevig is. Bewaar de opgeklopte slagroom in de koelkast.
2. Smelt de chocolade au bain-marie, samen met de boter en het gezeefde cacaopoeder. Haal het mengsel van het vuur als het is gesmolten, laat het afkoelen en bewaar het bij kamertemperatuur.
3. Scheid de dooiers van de eiwitten.
4. Voeg de 3 dooiers bij de chocolade, boter en cacaopoeder en meng het geheel.
5. Klop de eiwitten met de bruine suiker en 4,8 g ThickenUP Clear stijf. Zet het geheel opzij.
6. Voeg de eiwitten en de slagroom toe aan het chocolademengsel en klop het met een spatel lichtjes op tot een gladde en luchtige textuur.
7. Doe het mengsel direct in schaalpjes. Bewaar in de koelkast.

### SLAGROOM

8. Klop de room met de bruine suiker en 1,2 g ThickenUP Clear. Blijf de ingrediënten kloppen, totdat de gewenste stevigheid is bereikt. Bewaar in de koelkast.

### GANACHE

9. Smelt de chocolade met de room au bain-marie.
10. Neem de kom uit het warme waterbad, zodra alles goed gemengd is. Bewaar het gerecht op kamertemperatuur.

## PRESENTATIE

1. Maak de borden vlak voor het opdienen op.
2. Haal de mousses uit de koelkast.
3. Bedek de mousses met een laagje warme ganache, indien nodig lichtjes opgewarmd in de magnetron.
4. Versier met de slagroom met behulp van een spuitzak.
5. Bestrooi met cacaopoeder. Dit gerecht is geschikt voor de hele familie.



# Kruidige peertjes

Op een mousse met rum

IDDSI-NIVEAU

4 Glad gemalen



MOEILIKHEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGS-  
TIJD  
**60 MIN.**



AANTAL  
PERSONEN  
**4**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

## TIPS VAN DE KOK

Blancheer en flambeer het gerecht tijdens stap 1, zodat de alcohol volledig verdampt.

## BEREIDING

### HET KOKEN VAN DE PEREN

1. Laat in een steelpan de rum met de suiker gedurende 5 minuten inkoken, totdat de alcohol is verdampt.
2. Zet het vuur lager, voeg het sinaasappelsap, de sinaasappelschil, kaneel, peperbolletjes en 6 stukjes gember toe en laat 15 minuten afgedekt op zeer laag vuur trekken.
3. Zet het vuur uit en laat het geheel 20 minuten staan.
4. Zeef de ingekookte saus, voeg stukjes van 4 mm gesneden peren toe en kook het geheel gedurende 7 minuten.

### TEXTUUR VAN DE PEREN

5. Zeef de gekookte perensaus en bewaar de peren en de ingekookte saus apart.
6. Houd één portie apart om de textuur aan te passen: meng met 1,2 g ThickenUP Clear tot een gladde massa zonder stukjes die gemakkelijk doorgeslikt kan worden.

### RUMMOUSSE

7. Zeef en pureer de ingekookte saus, totdat er geen stukjes meer in zitten.
8. Voeg 7,2 g ThickenUP Clear toe aan de ingekookte saus en pureer gedurende 2 minuten om een stevige, dichte mousse te krijgen tot er geen stukjes meer in zitten. Het mengsel moet stevig, glad en gemakkelijk door te slikken zijn. Geschikt voor de hele familie.

## INGREDIËNTEN

- 140 g bruine suiker
- 200 ml rum
- Sap van 3 sinaasappels
- De schil van een halve sinaasappel
- 1 kaneelstokje
- 7 peperbolletjes
- 6 stukjes gember (1cm<sup>2</sup>)
- 600 g peren
- 8,4 g ThickenUP Clear

## PRESENTATIE

Schenk de rummousse in individuele schaalpjes. Bedek met de gepureerde, gekruide peren. Versier met sinaasappelschil. Voor de rest van de familie serveer je de ongepureerde versie van het gerecht.

 **Nestlé**  
HealthScience

# Dranken

IDDSI-NIVEAU



MOEILIJKHEIDSGRAAD  
**Makkelijk**



VOORBEREIDINGSTIJD  
**5 MIN.**



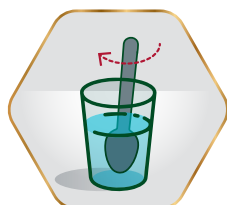
AANTAL PERSONEN  
**1**



Deze feestelijke recepten zijn samengesteld om er met de hele familie van te genieten.

Alle recepten zijn samengesteld door internationale chef-kok Elizabeth Pérez.

Nestlé  
HealthScience



## INGREDIËNTEN

- Water
- Frisdrank
- Wijn\*
- Champagne\*
- Thee
- Koffie
- Sap
- ThickenUP Clear

## BEREIDING

- Gebruik het maatschepje dat in de doos zit. Voor het beste resultaat doe je ThickenUP Clear in een schoon, droog glas of kopje.
- Voeg eerst de gewenste hoeveelheid poeder toe aan een glas, afhankelijk van de dikte van de textuur die wordt gewijzigd (IDDSI 1: 1/2 maatschepje op 100ml; IDDSI 2: 1 maatschepje op 100ml; IDDSI 3: 2 maatschepjes op 100ml; IDDSI 4: 3 maatschepjes op 100ml).
- Voeg vervolgens 100 ml vloeistof toe aan het glas/het kopje en roer met een lepel, totdat het poeder volledig is opgelost. De gewenste dikte wordt binnen 1 tot 3 minuten bereikt.

- Vergeet niet nog eens te roeren, voordat je de drank opdiert.

## KOOLZUURHOUDENDE DRANKEN

Roer regelmatig in het koolzuurhoudende drankje om de hoeveelheid bubbels te verminderen.

## HETE DRANKEN

Maak de warme drank naar eigen smaak klaar, Voeg de vloeistof toe aan een droge kopje met de gewenste hoeveelheid poeder. Laat de warme drank voor de veiligheid iets afkoelen voordat je hem serveert.

\* Vraag altijd aan je arts of je alcohol mag drinken als je medicijnen gebruikt.



# Menu's

Voor de feesten



Voor volwassenen met  
**SLIKPROBLEMEN**  
**OF DYSFAGIE**  
en de hele familie



Deze feestelijke  
recepten zijn  
samengesteld  
om er met de  
hele familie van te  
genieten.

*Fijne feestdagen en  
beste wensen voor  
het einde van  
het jaar!*

*Smakelijk!*

# Menu's

Voor de feesten



Voor volwassenen met  
**SLIKPROBLEMEN**  
**OF DYSFAGIE**  
en de hele familie

Alle recepten zijn samengesteld  
door internationale  
chef-kok Elizabeth Pérez.