

## Een ultieme smaakbeleving

### Vers zomerfruit

**Deze kleurrijke Belgische vruchten zijn niet alleen een lust voor het oog, ze zitten ook boordevol voedingsstoffen om je lichaam een boost te geven.**

### Kleine vruchten, grote voordelen

1. Deze krachtpatzers van **antioxidanten** verlagen het risico op chronische aandoeningen zoals hartziekten en kanker.
2. **Rijk aan vezels**, wat zorgt voor een gezonde spijsvertering, regulatie van de bloedsuikerspiegel en het bevorderen van een verzadigd gevoel.
3. Laag in calorieën en suiker, vol essentiële **vitaminen en mineralen**.

Zelf graag je lichaam een boost geven met ons heerlijke zomerfruit? Ontdek dan hieronder onze selectie recepten boordevol fruity goodness!



## Bessenmix

Ben jij van het principe 'meer bessen, meer voordeel'? Dan zijn deze recepten met een mix van verschillende bessen misschien wel iets voor jou!



Voorgerechten

Bijgerechten

[Zomerse salade met bosbessen, fetakaas e...](#)



Desserten

[Zomerse no-bake cheesecake](#)



Desserten

[Dessert pizza met nutella, bosvruchten e...](#)



Desserten

[Watermeloen punch - subak hwachae](#)



Hoofdgerechten

[Havermoutbowl met chocolade, rood fruit,...](#)



Desserten

## [Watermeloenpizza](#)

### **Frambozen**

Als deze zachte, rode delicatessen helemaal jouw ding is, kunnen deze recepten met framboos je misschien wel bekoren:



Desserten

[Ijswafeltjes met vanille-ijs, chocolade...](#)



Desserten

[Homemade frambozenijs met chocolade](#)



Desserten

**Proteïne pancake bowl met framboos**



Desserten

**Semifreddo met frambozen**



Dranken

### [Rozenbottel-rabarber icetea](#)



Desserten

### [Skyr yoghurtcake](#)

## Aardbeien

Zonder twijfel hét zomerfruit bij uitstek: Belgische aardbeien! De mogelijkheden met dit zachte fruit zijn eindeloos, dus ontdek enkele van onze favoriete recepten hieronder.



Desserten

[Eiwitrijke cottage cheese pudding met aa...](#)



Hoofdgerechten

### [Salade van aardbei en rabarber](#)



Overige

### [Easy aardbeienconfituur](#)



Desserten

**Frozen yoghurt bark met aardbeien**



Bijgerechten

**Aardbei brunch-bruscetta's**



Bijgerechten

[Couscoussalade met aardbei, avocado en l...](#)



Desserten

[Carpaccio van aardbeien met basilicum en...](#)



Hoofdgerechten  
Bijgerechten

### [Zomerse maaltjidsalade met aardbeien](#)



Desserten

### [Cheesecake met aardbeien](#)

## Blauwe bessen

Deze kleine vitaminebommetjes zijn een ideaal tussendoortje en bovendien perfect om te verwerken in een lekkere snack. Ontdek onze favorieten:



Desserten

## [Frozen yoghurtrepen](#)



Desserten

[Cornflakeskoekjes met banaan en blauwe b...](#)



Bijgerechten

[Wentelteefjes](#)



Bijgerechten

**Varkensspies met saus van blauwe bessen**



Desserten

**Blaue bessentaart**



Overige

### [Healthy pannenkoeken met Griekse yoghurt...](#)



Dranken

### [Sangria "El Extravagante"](#)



Hoofdgerechten

**Everzwijngoulash met blauwe bessen**



Hoofdgerechten

**Flammkuchen met appel en blauwe bessen**

## Braambessen

Minder zoet en steviger dan een framboos, maar heerlijk om te verwerken in een gerechtje. Je kan ze ook perfect met ander fruit combineren voor een ideale smaakbalans!



Hoofdgerechten

[Salade met bramen, geitenkaas & Italiaan...](#)



Desserten

### [Peren-bramencrumble](#)



Dranken

### [Italian bramble mocktail](#)

## Kersen

Hmmm de heerlijk rijke smaak van kersen; wie kan daaraan weerstaan? Gewoon uit het vuistje, of in één van deze overheerlijke gerechten:



Desserten

[Zomerse ice pops met kersen en kokos](#)



Desserten

[Pavlova met mascarpone en kersen](#)



Hoofdgerechten

[Desemtoast met ricotta en kersen-chia-co...](#)



Overige

**Croissant-pudding met karamel en kersen**



Overige

**Kersenconfituur met Campari**



Desserten  
Overige

### [Zomers dessert met speculaas](#)

---

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over zomers fruit op de barbecue? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.

---