

# \* INHOUD

VOORWOORD 4

SPECIALE INGREDIËNTEN IN  
DE 'LOW CARB, HIGH FAT'-KEUKEN 6

LOW CARB-BAKTIPS 9

ONTBIJT 11

LUNCH EN AVONDETEN 29

SNACKS 67

GEBAK 83

OVERZICHT RECEPTEN 125

REGISTER 126

# VOORWOORD

Zelfgebakken brood en gebak staan gelijk met puur genieten! Maar voor veel mensen is het een vorm van genot die gevolgd wordt door maagpijn, spijsverteringsproblemen en een opgeblazen gevoel. En dat is zowel een sociale hindernis als een pijnlijke ervaring. Dat weet ik omdat ik het zelf meegemaakt heb.

Toen ik vier jaar geleden ontdekte dat ik geen gluten kon verdragen, was het alsof mijn wereld instortte. Wat moest ik dan eten? Brood was nu eenmaal al sinds jaar en dag een belangrijk deel van mijn voeding en ik had geen idee hoe ik dat kon vervangen. Ik keek in de supermarkt naar glutenvrij brood of meel, maar de meeste producten bevatten tarwezetmeel als hoofbestanddeel. Ik was opgegroeid met volkorenproducten en ik vond het moeilijk te geloven dat het goed was voor mijn gezondheid als ik volkorenbrood verving door brood dat gemaakt was van tarwezetmeel.

Dus verving ik de inhoud van mijn keukenkast door andere glutenvrije soorten meel, zoals volkorenrijstmeel, boekweitmeel, maïsmeel, enzovoort. En daarmee begon ik te bakken. Maar de teleurstelling was elke keer weer heel groot! Mijn broden waren allemaal net zaagsel en hadden een heel vreemde smaak, die leek op... aarde. Toen las ik ergens dat ik gedroogde vruchten door mijn glutenvrije brood moest doen om het een betere consistentie te geven, maar toen kreeg ik opeens heel zoete broden – met een onderliggende smaak van aarde.

Nee, ik had niet echt succes met mijn glutenvrije recepten. Maar toen ontdekte ik LCHF.

## LCHF – EEN LEVENSTIJL ZONDER GRAANPRODUCTEN

Met LCHF leerde ik ten eerste, en heel belangrijk, dat ik een verzadigd gevoel moest krijgen van andere dingen dan brood. Brood mocht niet langer een centrale plaats innemen op mijn bord, maar ik moest er meer groente en meer vet op leggen. Meer vet was – en is – vrij omstreden, maar ik merkte al snel dat ik me meer verzadigd voelde, meer energie kreeg, beter sliep en niet meer voortdurend trek had in suiker. Tegelijkertijd ging mijn humeur erop vooruit en mijn gewicht werd stabiel. En lager!

LCHF staat voor Low Carb High Fat – dat wil zeggen: weinig koolhydraten en meer vet.

Bij LCHF worden geen graanproducten gebruikt, ook geen glutenvrije. We bakken brood en gebak met noten- en pittenmeel en met een aantal speciale soorten meel uit de gezondheidsvoeding. LCHF-voeding is daardoor van nature glutenvrij. En hoewel ik zelf de eerste ben om toe te geven dat we zelfs niet in de buurt komen van een zalig zuurdesembroodje, vind ik dat de dingen die we in dit boek maken veel lekkerder zijn dan mijn pogingen om glutenvrij te bakken. Ik heb mijn LCHF-brood ondertussen een aantal keren uitgetest op gasten die wel brood eten



en die waren telkens verbaasd dat ik helemaal geen meel gebruikt had.

### **EN GEBAK!**

Het is helemaal niet moeilijk om het meest zalige en zondige gebak te maken zonder suiker en zonder meel! Bij LCHF maken we gebak met goede, natuurlijke ingrediënten. En hoewel het te ver zou gaan om het echt 'gezond gebak' te noemen, is het wel gebak dat we kunnen eten zonder het risico op maagpijn en zonder de neiging om alle restjes naar binnen te schrokken zodra de gasten weg zijn. In tegenstelling tot gebak met meel en suiker vult dit gebak namelijk, waardoor je je vanzelf inhoudt. Als jij net als ik een behoefte aan suiker hebt die doet denken aan een drugsverslaafde, is het dus een reusachtig voordeel om een stukje gebak te kunnen eten met de familie zonder daarna de rest van de dag op jacht te gaan naar nog meer suiker! Als je geen probleem hebt met suiker, kun je de recepten met gewone suiker maken.

Als je een langere tijd LCHF eet, wen je eraan dat niet alles zoet smaakt. Als je dan opeens een taart van de bakker koopt, doet die bijna pijn aan je tanden omdat hij zo zoet is. Aan de recepten zie je dat ik gewend ben aan een leven zonder suiker en dat ik niet veel nodig heb om mezelf tevreden te stellen. Ik raad je daarom aan om het gebak te proeven tijdens het bakken, zodat je kunt bepalen of je het iets zoeter wilt of niet.

### **BROOD EN GEBAK ZIJN VOOR SPECIALE GELEGENHEDEN**

Het is wel belangrijk om in te zien dat je van brood alleen maar af en toe mag genieten. Want brood en gebak die gebakken zijn met notenmeel bevatten ongelooflijk veel calorieën en koolhydraten, maar ook veel omega 6-vetzuren. We willen uiteraard niet te veel calorieën en koolhydraten consumeren, vooral niet als we op gewicht willen blijven of willen afvallen. Wat de omega 6-vetzuren betreft, is het voor onze gezondheid belangrijk om een goed evenwicht te hebben en te behouden. Hoewel noten en zaden gezond zijn, krijgen we te veel omega 6-vetzuren binnen als we er veel van eten. Er moet dus een goed evenwicht zijn met omega 3-vetzuren, want als de weegschaal te veel overhelst naar de omega 6-vetzuren, gaan de gezonde vetzuren zorgen voor ontstekingen in ons lichaam. En dat willen we natuurlijk niet.

In dit boek vind je recepten voor brood en gebak voor elke gelegenheid. Er zijn ronde broden, stokbroden en kaneelbolletjes voor de brunch; broodjes, muffins en frambozengebak voor bij de koffie; lekkere broden en gebak voor als je bezoek hebt; en niet te vergeten minipizza's, brownies en gebak voor verjaardagen. Alles zonder gluten, meel, suiker en gist. Geniet ervan!

Jane Faerber

# LOW CARB-BAKTIPS

*Bakken zonder meel is heel anders dan werken met het bekende elastische, glutenbevattende deeg. Hieronder vind je een aantal goede tips om succesvol te bakken volgens de LCHF-methode.*

- Je deeg heeft vezels nodig om consistentie te krijgen, maar te veel vezels maken je baksel droog. Je moet hierin het goede evenwicht zien te vinden.
- De vezels komen vooral van kokosmeel, amandelmeel, Pofiber en/of vlozaadvezels.
- Kokosmeel en amandelmeel kun je 1:1 door elkaar vervangen – maar je kunt ze niet vervangen door zelfgemalen kokos- of amandelmeel.
- Laat je deeg altijd 5-10 minuten rusten voordat je beslist of er nog meer meel bij moet. De vezels zuigen echt heel veel vocht op!
- Je deeg krijgt meer structuur als je het maakt van een van de eerder genoemde vezelbevattende meelsoorten, maar ook als je zelfgemaakt notenmeel gebruikt.
- Noten- en kokosmeel hebben van zichzelf een zoete smaak, waardoor ze goed tot hun recht komen in de zoete keuken. Als je zoute dingen bakt, kun je bijvoorbeeld sesammeel toevoegen met zijn zoutere smaak of Pofiber, dat heel neutraal is. Het kan ook een idee zijn om een beetje geraspte kaas door het deeg te doen. Dat bindt het deeg en geeft meteen een zoutere smaak.
- Deeg zonder meel zal vettiger en lossier zijn dan je gewend bent. Spoel je handen of je keukengerei met koud water af – en leg een vel bakpapier onder en op het deeg als het uitgerold moet worden.
- Het is ook een goed idee om de bakvorm te bekleden met bakpapier. Je baksel zonder meel is poreuzer dan traditioneel gebak en breekt dus gemakkelijker als je het uit de vorm haalt.
- Oefening baart kunst! Dat geldt ook voor LCHF-bakken.

# VEZELRIJKE WORTELBROODJES

*Lekkere wortelbroodjes, vol vezels voor bij het ontbijt!*

## 6 BROODJES

4 eieren + 1 ei voor de afwerking  
100 ml crème fraîche (38% vet)  
80 g sesamzaad  
80 g zonnebloempitten (bewaar een beetje voor de afwerking)  
60 g amandelmeel  
2 el vlozaadvezels  
1 el Sukrin  
2 tl bakpoeder  
2 tl zout  
1 grote wortel, grofgeraspt

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe de eieren in een kom, voeg de crème fraîche toe en klop dit tot een glad mengsel. Voeg de andere ingrediënten toe en meng goed. Laat het deeg circa 10 minuten rusten, zodat de vezels het vocht kunnen opnemen.

Maak je handen nat en vorm bolletjes van het deeg. Leg die op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk ze met het ei-roommengsel en strooi er wat zonnebloempitten over. Bak ze circa 15 minuten.

# KANEELBOLLETJES

*Deze bolletjes zijn populair bij kinderen. En je kunt ze ook gebruiken voor verjaardagsfeestjes!*

## CIRCA 14 BOLLETJES

8 eieren  
2 el kokosbloesemsuiker  
100 g gesmolten boter  
200 ml room  
100 g kokosmeel  
6 el vlozaadvezels  
2 tl kaneelpoeder  
1 tl kardemompoeder  
4 tl bakpoeder  
1 ei voor de afwerking

Doe de eieren en kokosbloesemsuiker in een kom. Voeg de gesmolten boter en de room toe en klop nog even. Voeg alle droge ingrediënten toe en meng goed, zodat de vlozaadvezels niet gaan klonten. Laat het mengsel circa 10 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Ondanks de speciale structuur van het deeg kun je er na het rusten met je handen voorzichtig bolletjes van vormen. Bevochtig je handen met koud water als het deeg te plakkerig is. Bestrijk de bolletjes met losgeklopt ei en bak ze circa 20 minuten in de oven.





**TIP:** kaneelbolletjes: Gebruik geen kaneelpoeder, maar meng wat extra kardemompoeder door het deeg. Zo krijg je lekkere bolletjes als traktatie op een verjaardagsfeestje.



© Bolletjes  
(zie blz. 16)

**TIP:**  
je kunt het  
deeg de avond er-  
voor maken, zodat je  
de volgende ochtend in  
minder dan 30 minuten  
verse broodjes op  
tafel kunt  
zetten!



# LICHT RECHTHOEKIG BROOD

**TIP:** voeg nog 1 tl kardemom toe en vorm bolletjes van het deeg. Zo krijg je muffins!

*Dit brood is een beetje zoet van smaak, waardoor het heel lekker is met jam erop. Gebruik dit brood ook voor wentelteefjes! (zie blz. 24)*

## 1 BROOD

6 eieren  
150 g roomkaas (naturel)  
100 g gesmolten boter  
90 g amandelmeel  
2 el kokosmeel  
2 el vlozaadvezels  
½ tl kardemompoeder  
2 tl bakpoeder

## AFWERKING

2 el sesamzaad

Doe de eieren in een mengbeker en meng ze met een mixer goed los, voeg de roomkaas en de boter toe en meng alles goed. Doe alle droge ingrediënten in een kom, meng goed en voeg ze aan het ei-roomkaas-mengsel toe. Klop dit tot een glad deeg en laat dit 10 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 170°C. Bekleed een kleine broodvorm met bakpapier en leg het deeg in de vorm. Strijk het glad met een natte spatel en strooi er wat sesamzaad over. Bak het brood 35-40 minuten.

Haal het brood uit de oven en laat het afkoelen.

# BOLLETJES

## MET MAANZAAD

*Bolletjes voor bij het ontbijt – hier in een LCHF-versie.*

## 6 BOLLETJES

4 eieren  
100 g boter  
50 g geraspte kaas, bv. cheddar, emmentaler of parmezaan  
120 g amandelmeel (zelfgemaakt)  
25 g kokosmeel  
3 el vlozaadvezels  
80 g sesamzaad  
2 tl bakpoeder  
1 tl zout

## AFWERKING

1-2 el maanzaad

Breek de eieren boven een schaal en klop ze los – houd een klein beetje apart om de bolletjes in te smeren voordat je ze bakt. Doe de boter in een pan en smelt die op een laag vuurtje en meng dit door de geklopte eieren. Doe alle droge ingrediënten in een kom en meng ze goed. Voeg de geraspte kaas toe en meng alles door het eimengsel. Laat het deeg 5-10 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C. Vorm met natte handen zes bolletjes van het deeg en leg die op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met het achtergehouden losgeklopt ei en bestrooi ze met maanzaad.

Zet de bolletjes in de warme oven en bak ze 20 minuten, tot ze een beetje goudkleurig worden.