

Natuurlijk Lekker Bakken

puur, vers, biologisch en natuurlijk

400

RECEPTEN

100%

NATUURLIJK

Monique van der Vloed

Van Duuren Media

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	VIII
VOORDAT JE BEGINT	X
1 KOEKJES	1
2 CAKE	75
3 CUPCAKES EN MUFFINS	99
4 TAARTEN EN GEBAK	125
5 TYPISCH NEDERLANDSE EN VLAAMSE RECEPTEN	189
6 PANNENKOEKEN	227
7 DESSERTS	241
8 ZOET EN HARTIG BROOD	255
9 HARTIGE HAPJES	287
10 VULLINGEN EN DECORATIES	305
BAKKEN IS WETEN	334
NUTTIGE TIPS	354
BEGRIPPENLIJST	360
REGISTER VAN RECEPTEN	366



ORANJEBLOESEMKOEKJES

Oranjabloesemwater wordt veel als smaakmaker gebruikt in de Turkse en Marokkaanse keuken. Het heeft een milde, zoete smaak. Je kunt oranjabloesemwater vinden in de biowinkel.

3 eidooiers
2 el stevia kristal sweet xtra
merg van 1 vanillestokje
1 banaan in stukken
4 el oranjabloesemwater
1 tl wijnsteenbakpoeder
125 g gemalen hazelnoten
125 g boekweitmeel
2 kopjes geweekte rozijnen,
goed uitgelekt
4 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur

Voor de garnering:
oranjabloesemwater
Ceylonkaneel (rasp van
stokje)

Verwarm de oven voor op 185 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Klop de eidooiers, banaan, stevia, kokosolie, het oranjabloesemwater en het vanillemerg romig. Voeg het meel, het bakpoeder en de rozijnen toe en klop het tot een beslag. Om de smaken het beste tot hun recht te laten komen kun je het deeg onder een stukje plastic folie op een koele plaats (niet in koelkast) ongeveer drie uur laten trekken, maar uiteraard hoeft dit niet.

Schep bergjes op de bakplaat en besprenkel ze met wat oranjabloesemwater en geraspte kaneel.

Bak de koekjes in het midden van de oven gaar in 35 à 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat ze goed afkoelen.

TROPISCHE MUNTKOEKJES

Een zeer verrassend, friszoet koekje; door de verse munt heeft het een tropische bite!

100 g melenmix
100 g gemalen amandelen
(blanke)
2 grote eieren
1 el mager cacao-poeder
2 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur
1 el stevia kristal sweet xtra
1 bosje verse munt
wat puur vanille-extract

Voor de garnering:
wat geraspte kokos

Maak de munt zeer fijn met een staafmixer. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Voeg alle ingrediënten behalve het meel samen in een kom en meng ze goed. Voeg het meel toe en meng het tot een stevig deeg.

Maak op de bakplaat rechthoekige koekjes van het beslag. Maak in het midden met je vingers een gleufje en strooi er wat geraspte kokos over. Bak de koekjes gaar in circa 30 minuten en laat ze goed afkoelen. Bewaar ze in een goed afgesloten koektrommel.

CLOWNIES

Een zeer lekkere variant op de brownie. Feestelijk om te serveren!

Voor de cake:

100 g hazelnootmeel
100 g pompoenpitmeel
75 g zonnebloempitmeel
1 tl wijnsteenbakpoeder
4 el kokosolie/vet op kamertemperatuur
2 el stevia kristal sweet xtra
2 eieren
1 banaan, in stukken

Voor de garnering:

100 g gezeefde stevia-poedersuiker
zwarte bessensap
1 kopje gedroogde cranberry's
200 g tuttifrutti, in kleine stukjes geknipt

Verwarm de oven voor op 185 graden en bekleed een browniebakvorm (of een platte, vierkante ovenschaal) met bakpapier.

Klop de kokosolie, stevia en banaan romig. Klop één voor één de eieren erdoor. Voeg het meel en bakpoeder toe en klop het tot een luchtig beslag.

Stort het beslag uit over de vorm en verdeel het gelijkmatig.

Bak de clownie in het midden van de oven gaar in 35 à 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat dit goed afkoelen, anders zal het glazuur smelten.

Maak een mooi dik glazuur door steeds beetje zwarte bessensap te mengen met de gezeefde poedersuiker. Smeer het glazuur met een spatel uit over de goed afgekoelde cake. Garneer met de cranberry's en de tuttifrutti.

Snij de cake in mooie, vierkante stukken.

TOFFEE-ANANASMUFFINS

Heerlijke frisse, zoete ananas met een topping van toffeecrumble! Het recept om zelf toffeecrumble te maken vind je elders in dit boek.

100 g walnootmeel
100 g boekweitmeel
50 g zonnebloempitmeel
1 tl wijnsteenbakpoeder
3 el kokosolie/vet op kamertemperatuur
2 el stevia kristal sweet xtra
½ verse ananas, in kleine stukjes gesneden
2 eieren

Voor de topping:

toffeecrumble (zie blz. 308)

Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een muffin tray (groot, voor zes muffins) in met kokosolie.

Klop de kokosolie en stevia romig.

Klop de eieren er één voor één door.

Voeg het meel en bakpoeder toe en klop het door.

Spatel de stukjes ananas en twee eetlepels van de toffee crumble erdoor.

Verdeel het beslag over de vormpjes.

Bak de muffins in het midden van de oven gaar in ongeveer 35 minuten. Controleer tussentijds. Bestrooi de muffins, zodra ze uit de oven komen, rijkelijk met de crumble. Laat ze goed afkoelen.





AARDBEIENCRÈMETAART

Als het aardbeien seizoen zich weer aandient word ik erg gelukkig! Ik ben dol op aardbeien en verwerk ze dan ook met veel liefde in tal van mijn recepten. Deze aardbeiencrèmetaart heeft door de combinatie van zonnebloempitten een verrassende smaak. Een heerlijk taartje voor in de zomer, en zeer snel klaar!

200 g zonnebloempitmeel
100 g walnootmeel
1 tl wijnsteenbakpoeder
3 el kokosolie/vet op kamertemperatuur
2 el stevia kristal sweet xtra
2 eieren
150 g licht gepureerde aardbeien

Voor de vulling:
homemade aardbeienjam
(zie blz. 333)

Voor de garnering:
aardbeiencrème (zie blz. 312)
verse aardbeien
stevia poedersuiker

Gebruik een hoge, ronde springvorm van 22 cm en vet deze in met kokosolie. Verwarm de oven voor op 175 graden.

Klop de kokosolie, stevia en aardbeienpuree romig. Voeg één voor één de eieren toe en klop ze erdoor. Voeg het meel en bakpoeder toe en klop het door. Stort de massa uit in de vorm en verdeel deze.

Bak de taart in het midden van de oven gaar in ongeveer 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.

Als de taart goed is afgekoeld, snijd hem dan overdwars doormidden. Besmeer de onderste laag met aardbeienjam. Zet de bovenste laag er voorzichtig weer op en druk die licht aan. Verwijder eventuele uitgelopen aardbeienjam.

Maak de aardbeiencrème en vul een spuitzak met brede kartelmond. Spuit de crème in een spiraal tot het middelpunt. Garneer het geheel met de verse aardbeien en bestrooi het met poedersuiker.

RABARBERRUITKOEKEN

Rabarber geeft alles een heerlijk fris zure smaak en wordt daarom vooral toegepast in zoete gerechten en desserts. Ook in deze heerlijke koeken doet rabarber het goed!

100 g melenmix
100 g amandelmeel
25 g gele erwtenmeel (of kikkererwtenmeel)
1 middelgroot ei
3 el stevia kristal sweet xtra
4 el gesmolten kokosolie
heet water

Voor de vulling:
rabarber compote/jam
(liefst homemade jam, zie blz. 333)

Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Voeg alle ingrediënten samen en mix ze tot een korrelig geheel. Voeg nu steeds beetje heet water toe tot er vanzelf een mooie deegbal ontstaat.

Maak van driekwart van het deeg platte, ronde koeken en leg deze op de bakplaat. Vorm er bakjes van en vul deze met de rabarbermoes. Draai tussen je handen van de rest van het deeg lange slierten en leg deze in ruitvorm over de vulling. Druk de zijanten goed aan.

Bak de koeken in het midden van de oven gaar in 35 à 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.



GEVULDE KOEKEN

Nog steeds ongekend populair, deze heerlijke koeken gevuld met echte amandelspijs!

225 g melenmix
5 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur
75 g steviapoedersuiker,
gezeefd
1 groot ei

Voor de spijsvulling:

1 groot ei
100 g amandelmeel
2 el stevia kristal sweet xtra

Voor de garnering:

enkele losse amandelen

Voeg het meel, de kokosolie, de poedersuiker en één ei in een kom en klop dit tot een samenhangende deegbal. Laat dit circa 10 minuten rusten.

Voeg intussen het andere ei en de suiker bij het amandelmeel en klop het luchtig tot een romige spijs. Rol dit in een stukje plastic huishoudfolie en laat het even rusten.

Verwarm de oven voor op 165 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Bestuif een werkplek met wat meel en rol het deeg voor de koek hierop uit tot een dikke lap van ongeveer een halve centimeter. Steek er (liefst met een mooie ronde uitsteker) acht rondjes uit en leg er vier op de bakplaat. Verdeel de spijs over de vier rondjes, leg de andere rondjes erop en druk de randjes dicht met een vork. Besmeer ze met wat eidooier en druk in het midden van elke koek een amandel. Lukt het uitrollen niet goed, maak dan acht ronde koeken van stukken deeg met de hand uit het geheel getrokken en steek daar met de uitsteker mooie ronde koeken uit.

Bak de koeken mooi goudbruin gaar in 35 à 45 minuten. Controleer tussentijds. Laat de koeken goed afkoelen.



MAÏSBROOD

Maïs wordt ontzettend veel verwerkt in tal van producten. Het is helaas dan ook een erg bewerkte en veel genetisch gemanipuleerde soort geworden. Zorg er dus wel voor dat je een maïsmeel kiest dat gegarandeerd GMO-vrij is. Dan heb je een echt gezond meel in handen!

500 g maïsmeel
2 tl baking soda
appelazijn
2 el psyllium
1 el stevia kristal sweet xtra
3 eieren
400 ml rijstmelk
3 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur

Voor de garnering:
maïsmeel

Vet een broodblik in met kokosolie.

Voeg alle ingrediënten, behalve de melk, de baking soda en de azijn, samen in een kom en roer. Voeg de melk toe en roer het opnieuw goed door. Laat dit ongeveer 10 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Voeg de baking soda toe aan het mengsel en schenk hierop een beetje appelazijn. Dit zal direct gaan sissen – dit hoort. Roer het direct goed door het mengsel en stort het geheel in het broodblik. Bestrooi het brood wat met maïsmeel. Bak het brood in het midden van de oven gaar in circa 30 minuten. Zodra het brood hol klinkt als je erop tikt, is het gaar.

Laat het goed afkoelen.

REGISTER VAN RECEPTEN

KOEKJES

Aardbeikoeken	32	Hazelnootschuimkoekjes	31
Amandelbiscuitkoekjes	48	Hellefies	39
Amandelblokken	62	Hernhuttertjes	60
Amandelwally's	12	Het makkelijke koekje	26
Amarantkoekjes	34	High five! cookies	50
Ana-nasjes	56	High tea walnoottrofeeën	64
Ananaskoeken	51	Holy oatskoeken	68
Anijskoeken	62	Italiaanse maïskoek	19
Appelcakeringen	65	Jammie jamkoekjes	45
Appelledokies	4	Kandijsuikerkoekjes	46
Appelmoesjes	10	Kandijsuikermoppen	9
Appelzoentjes	2	Kaneelbrokken	35
Banaan-avocadokoekjes	65	Kelties	38
Banaanreepjes	25	Ketelbinkies	18
Bananenchip cookies	7	Kikkerkoek	64
Boekweit-giersteierkoeken	72	Koko-mo-choco's	69
Boekweit-kokosbloesemsuikerkoeken	59	Kokosbanana's	48
Caramelcrèmekoekjes	25	Kokosdoppen	46
Chocoladekoekbrokken	60	Kokoskroontjes	52
Chocoladekoekjes	18	Kokoskussentjes	4
Chocolade-pindakaascrumble cookies	44	Kokosnootkoekjes	55
Chocolate chip cookies	11	Komkommer-limoenkoekjes	43
Citroenkoekjes	72	Kringloopkoekjes	24
Cornettoijsjeskoekjes	61	Kruidige koffiekoek	21
Crèmewafeltjes	14	Lavendelkoekjes	26
Frosty's	14	Madammekes boekweit	5
Froufrou	12	Madeleines met citroen	38
Fruiffeestkoek	39	Mangochutneykoekjes	36
Fruittige nootkoekjes	19	Melkkoekjes	41
Geitenkaaskoekjes	58	Meneer boekweitkoekjes	5
Gemberkoekjes	44	Mergpijpen	22
Gevulde pecannotenkoeken	69	Minikokosboterkoeken	54
Havermoutkoekjes	40	Mueslikoekjes	26
Hazelnootkussentjes	8	Norikoekjes	54
		Noten-zadenkoekjes	45

Stoofperenvulling	320
Suikerfiguren	316
Sukade	331
Toffeecrumble	308
Turks fruit	316
Vanille-extract	322
Zoethoutextract	322

DIVERSEN

Bruine steviabasterdsuiker	342
Chocoladekruidenmix	350
Kandijnsuiker	341
Kaneelbooster	349
Kurkumapasta	350
Melenmix	336
Paneermeel	350
Speculaas-/koekkruiden	349
Taaitaaikruiden	350
Vanilla crush	350