

INHOUD

Mijn verhaal.....	005
Mijn eetfilosofie.....	011

De basics024

Suiker.....	026
Bloem.....	028
Eieren.....	030
Boter en room.....	032
Maak je eigen melk.....	034
Korsten van taarten.....	036

Ontbijt.....042

Kleurrijke ontbijtpap.....	044
Smoothie jar.....	046
Ontbijtkoekjes.....	048
Boterhammen met choco.....	050
Verloren brood.....	054
Pannenkoeken.....	056
Havermoutpap.....	058
Ontbijtloempia's.....	060
Cinnamon rolls.....	062
Ontbijtpizza.....	064

Eenvoudig genot..... 066

Nutty fruittaart.....	068
Simpele appeltaart.....	070
Bananenbrood.....	072
Crumble.....	074
Citroencake.....	076
Appelmuffins.....	078
Glutenvrije muffins met chocolade.....	080
Coupe dame blanche.....	082
Mochiwafels.....	084
Vegan fudge met framboos.....	086
Easy peasy tiramisu.....	088

Zoete nostalgie..... 090

Brownies.....	092
Far Breton.....	094
Vegan vanillepudding.....	096
Madeleines.....	098
Speltscones.....	102
Rijstpap met vanille.....	104
Frangipanetaart.....	106
Broodpudding.....	108
Lunettes.....	110
Appeltjes in de oven.....	112

Showstoppers.....114

Cheesecake met kiwi.....	116
Worteltaart.....	118
Stapeltaart.....	120
Bavaroistaart met krieken.....	124
Chocoladecupcakes.....	126
Klassieke citroentaart.....	128
Cheesecake.....	130
Chocomoussetaart met avocado.....	134

Foodgifts.....136

Kletskopjes.....	138
Ferrero rochers.....	140
Simpele amandelchocolaatjes.....	142
Nuttela, pindakaas en confituur.....	144
Chocolate chip cookies.....	146
Fortune cookies.....	148
Gevulde speltkoeken.....	150
Speculoosbrokken.....	152
Peperkoek.....	154
Kokosrotsjes.....	156

FAQ.....	162
En het verhaal gaat verder...167	
Index.....	170



Mijn verhaal

Ik was vijftien toen ik dacht dat ik desserts voorgoed uit mijn leven zou moeten bannen om mijn strijd tegen de kilo's onder controle te krijgen. Maar mijn passie voor gebak bleef me hardnekkig achtervolgen, en gelukkig maar. Zo ontdekte ik een hele nieuwe manier van bakken: zonder geraffineerde suiker, tarwe of dierlijke producten. Uren spendeerde ik in mijn kleine keuken om te experimenteren en de wereld van plantaardige, gezonde desserts verder te verkennen. Na veel vallen en opstaan ontwikkelde ik er de recepten die zouden leiden tot waar Madam Bakster nu staat.

Drie jaar geleden besloot ik uiteindelijk van mijn passie voor gezonde patisserie mijn beroep te maken. Met een gezonde portie idealisme zette ik mijn studies stop om mij te storten in dit wervelende avontuur. Desserts werden voor mij een manier om mee te bouwen aan een meer vreugdevolle wereld waar verbondenheid centraal staat. Intussen vlogen die drie jaren in sneltempo voorbij, zoals de tijd dat zo vaak doet, en mag ik met trots dit boek voorstellen.

Het waren drie jaren vol prachtige momenten, mooie verwezenlijkingen en vooral veel dankbaarheid om via desserts een verschil te mogen maken. In die drie jaren kreeg ik de kans om te groeien en mijn passie voor desserts en de sociale rol ervan, maar ook mijn kennis over een plantaardige levensstijl, te delen. Het waren ook jaren van zoeken naar een evenwicht, van botsen op mijn eigen grenzen en de torenhoge verwachtingen, van vallen en opstaan, van intens verlies en soms ook radeloos in de put zitten. Maar vooral waren het jaren van werken aan een droom die werkelijkheid werd. Als ik iets leerde tijdens die dolle rit, is het wel dat durven falen het succes des te zoeter maakt.

Na de komst van het eerste bakboek wil ik in dit boek mijn inspiratie van de afgelopen twee jaar delen. Want wat zijn wij gegroeid! Ik hoop dat dit boek daar het bewijs van mag zijn. Mijn zorgeloze jeugd en de vele desserts die mijn kindertijd kleurden, vormden de inspiratiebron voor dit boek. De recepten zijn stuk voor stuk desserts vol herinneringen, nostalgie en smaak. Ik hoop dan ook dat dit boek je terug mag katapulteren naar die onbevangen momenten aan de keukentafel bij opa en oma én dat het de prille start mag vormen van een hele reeks nieuwe herinneringen die je een leven lang zullen bijblijven. Ik wens je tonnen nieuwe bakinspiratie, warme momenten aan tafel en minstens evenveel schaterlachen toe, opdat je zo op je eigen manier de wereld een tikje kleurrijker en warmer mag maken. Omdat desserts de wereld een klein beetje kunnen veranderen, daar geloof ik nog steeds vurig in.

Veel liefs,
Laura





Van calorieënteller naar *whole foods* veganist

De afgelopen tien jaar is mijn voedingspatroon drastisch veranderd. Eerst evolueerde mijn eetpatroon, vlak na mijn strijd tegen de kilo's, naar een dieet met een (te) strenge focus op caloriearme voeding. Ik hield me in die periode sterk vast aan regels en overtuigingen die in de voedingsleer heersten. Zo woog ik mijn porties minutieus af uit angst om mijn gevecht tegen de kilo's te verliezen en hield ik jarenlang een eetdagboek bij. Op zich is daar natuurlijk niets mis mee, maar ik merkte dat mijn obsessie voor gezonde voeding het gewonnen had van mijn vermogen om nog te genieten van de sociale rol van eten. Zo kampte ik heel snel met een schuldgevoel als ik mijn boekje te buiten ging en op verjaardagsfeestjes verleid werd door de chips op tafel of een stuk verjaardagstaart. Zoals zo vaak, bleek de balans tussen passie en obsessie fragiel en voor ik het wist, verloor ik mezelf in de regels die ik mezelf oplegde.

Op mijn zestiende las ik een artikel over de klimaatopwarming waarin de auteur iedereen aanspoorde om minder vlees te eten. Vol overtuiging stapte ik naar mijn ouders en verkondigde ik trots dat ik geen vlees meer voorgeschoteld wilde krijgen. Alleen bleek dat geen evidentie in ons bourgondisch gezin. Vooral tijdens mijn uitwisselingsjaar in Argentinië kreeg ik het hard te verduren en leek de juiste weg weer zoek door de ongezonde eetcultuur van de Argentijnen, voor wie rood vlees, bewerkte maaltijden en tonnen geraffineerde suikers dagelijkse kost bleken. Toch bleef het artikel in mijn achterhoofd spoken en vormde het de start van een ontluikende liefde voor plantaardige voeding, een weg die ik een paar jaar later herontdekte.

Na mijn uitwisselingsjaar was ik vastberaden om weer volop te genieten van voeding en een gezond evenwicht tussen het nut maar ook het plezier van eten te her vinden. Stilletjesaan vond ik een eetfilosofie die bij mij paste en die steeds meer uit plantaardige en onbewerkte voeding begon te bestaan. Door te kiezen voor een eetpatroon waar ik me niet alleen fysiek goed bij voelde, maar

waar ik vooral ook op ethisch vlak achter kon staan (daarover lees je meer in het volgende hoofdstuk), vond ik uiteindelijk een manier om voeding een mooie plek in mijn leven te geven. Verder merkte ik dat mijn fixatie op voeding vooral te linken was aan mijn onzekerheid. Door te werken aan mijn zelfvertrouwen over mijn eigen lichaam, gaf ik mezelf weer de ruimte om eten als een bron van plezier te ervaren. Vandaag spelen groenten een hoofdrol in mijn eetpatroon en van de rest trek ik me nog weinig aan, ook niet van dat cijfertje op de weegschaal, en dat is een hele opluchting. Verder focus ik me vooral op volwaardige en natuurlijke grondstoffen en probeer ik snelle koolhydraten en geraffineerde producten te mijden. Ik eet dus waar ik me goed bij voel en leerde ook de taal van mijn lichaam kennen. En geen nood, af en toe kruip ik ook gewoon in de zetel met een zak chips op schoot ;-). Ook dat is evenwicht.

Je eigen eetfilosofie?

We leven in een tijd waarin er een overaanbod is aan voeding. Overal is eten binnen handbereik, voeding speelt een hoofdrol in ons sociaal leven en we worden om de oren geslagen met (vaak tegenstrijdige) voedingsadviezen. Daarom is het noodzakelijk om een gezonde relatie met voeding op te bouwen. In mijn zoektocht naar mijn eigen eetfilosofie leerde ik vooral luisteren naar mijn lichaam en werkte ik aan mijn zelfvertrouwen. Daarnaast raadpleegde ik in die periode ook heel wat secundaire bronnen om mijn mening over voeding te onderbouwen. Ik streefde, na een hele zoektocht, een gezonde levensstijl na, simpelweg omdat ik me daar goed bij voelde en gezond eten een cadeau voor mezelf bleek te zijn, en niet omdat ik geloofde dat ik mezelf moest schikken naar de heersende schoonheidsidealen. Verder koos ik ook steeds meer voor een plantaardige levensstijl, omdat ik me daar ook op ethisch niveau helemaal in kon vinden. Zo werd diëten geen straf maar een levensstijl.

Langs de ene kant vind ik het belangrijk om me bij te scholen en kritisch te blijven over de tendensen die ons beïnvloeden. In een wereld waar gevoel en trends op

BLOEM

spelt + appelazijn en bakpoeder

Tarwemeel kan je heel eenvoudig vervangen door volkoren speltmeel. Omdat spelt nog steeds gluten bevat, zal dat het eindresultaat weinig beïnvloeden. De gluten in de spelt help je het beste een handje met wat bakpoeder en een geutje appelciderazijn. Mag het net iets voedzamer? Vervang dan de helft van je spelt door amandel- of havermeel.

chufameel

Chufa is een knolgewas en dus is deze meelsoort geschikt voor mensen met een notenallergie. Verder is chufameel rijk aan koolhydraten. Het heeft een lichtzoete smaak, waardoor je weinig extra suiker hoeft toe te voegen om de smaak op punt te krijgen.

pitten en noten

In plaats van bloem verwerk ik graag noten of notenmelen in de bodems van mijn taarten. Dat verhoogt meteen de nutritionele waarde en zorgt tegelijk voor een heerlijk krokante toets.

rijstmeel

In glutenvrije recepten worden vaak bakmixen gebruikt die meestal rijstmeel als basis hebben. Ze vormen een goed alternatief voor wie geen gluten mag eten. Als het even kan, kies dan voor bruin rijstmeel.

maïzena

Maïzena of andere zetmelen dienen vaak als bindmiddel in glutenvrije bakmixen.

amandelmeel

Dit is een voedzaam en vezelrijk alternatief om mee te bakken. Ik maal mijn amandelen altijd zelf tot meel. Je kan je amandelen ook zelf blancheren door ze in kokend water te laten wellen.

havermout

Boordevol vezels en daarom leuk om in desserts te verwerken, om je sneller dat voldaan gevoel te geven.

boekweit

Boekweit is van nature glutenvrij en geeft een lekkere toets in patisserie.



ONTBIJTKOEKJES

koekjes boordevol noten en zaden

Dit recept is een verbeterde versie van de granolabars in ons eerste boek. De koekjes kan je gerust een dag op voorhand maken. In een goed afgesloten doos blijven ze lekker krokant. Ideaal voor de koffiepauze op het werk.

VOOR 12 KOEKJES

INGREDIËNTEN

140 g walnoten
75 g amandelen
15 g gepofte rijst
25 g pompoenpitten
50 g chocoladetrappels
snuffje zout
1 tl kaneel
75 g rijststroop

MATERIAAL

kleine taartvormpjes
oven
bewaardoos

RECEPT

- (1) Verwarm de oven voor op 180 °C.
- (2) Hak de noten grof en bewaar ze in een mengkom. Voeg alle ingrediënten toe, behalve de rijststroop. Meng alles goed door elkaar en voeg ten slotte ook de rijststroop toe aan het mengsel tot je een kleverige massa hebt.
- (3) Druk de massa aan in kleine taart- of koekjesvormen. Als het deeg te veel kleeft, helpt het om je vingers even nat te maken om het deeg vervolgens verder weer aan te drukken.
- (4) Bak de koekjes af gedurende 15 minuten in de voorverwarmde oven.



ONTBIJTPIZZA

Met een drukke agenda is het geen evidentie, maar toch probeer ik voldoende vrije tijd in te plannen om te herbronnen. Na een drukke werkweek duiken we op zondagavond liefst de zetel in met ons favoriete comfort food op schoot. Als alternatief op onze relaxmomenten op zondagavonden, maakte ik deze ontbijtpizza. Op maandagochtend slapen we dan uit en blijven de hele ochtend in ons bed, dat we voor de gelegenheid omtoverden in een tentenkamp, films kijken. De avond voordien maak ik dan deze pizza, zo hoeven we ons bed niet meer uit.

INGREDIËNTEN

8 sappige medjouldadels
 50 g havermout
 85 g amandelen
 50 g walnoten
 3 el kokosolie
 75 g kokoschilfers (niet geroosterd)
 15 g zonnebloempitten
 15 g pompoenpitten
 snuffje zout
 1 tl kaneel
 dadelkaramel
 allerlei vers fruit

MATERIAAL

oven
 lage taart-, pizza- of quichevorm
 foodprocessor
 staafmixer
 bakpapier

RECEPT

- (1) Verwarm de oven voor op 175 °C.
- (2) Indien de medjouldadels nog wat hard zijn, week ze dan kort in kokend water.
- (3) Maal de havermout, de amandelen en de walnoten tot meel. Voeg daaraan de kokosolie toe en kneed goed tot er geen klontertjes kokosolie meer overblijven.
- (4) Voeg de kokoschilfers, de pitten, het zout en de kaneel toe en meng opnieuw goed.
- (5) Haal de dadels uit het water en pureer met een staafmixer. Voeg de dadelpuree toe aan de rest van de ingrediënten en kneed goed met je handen tot een flinke deegbol.
- (6) Vet je pizzavorm in en/of bekleed met bakpapier. Druk het deeg aan in de vorm en bak 12 minuten in de voorverwarmde oven.
- (7) Laat de bodem afkoelen en werk de ontbijtpizza vlak voor het serveren af met een laagje dadelkaramel (of kastanje crème, zie p. 72) en vers fruit naar keuze.



STAPELTAART

INGREDIËNTEN VOOR DE TAART

55 g kokosrasp
 275 g speltmeel
 25 g kokosbloesemsuiker
 10 g bakpoeder
 5 g baking soda
 1/2 tl zout
 115 g maple syrup
 180 g amandelmelk
 85 g zonnebloemolie
 10 g appelciderazijn

INGREDIËNTEN VOOR DE FROSTING

een handvol cashewnoten
 1 bloemkool
 55 g kokosolie
 een flinke snuf zout
 6 el puur cacao-poeder (ongezoet)
 enkele tl Pure Via Kristalkorrel naar smaak
 of een andere zoetstof

MATERIAAL

oven
 cakevormen
 staafmixer
 mengkommen
 paletmes

RECEPT VOOR DE FROSTING

- (1) Voor de frosting: week de cashewnoten minstens een uur in kokend water. Snijd de bloemkool in roosjes en stoom de roosjes tot die helemaal gaar zijn. Laat afkoelen.
- (2) Smelt de kokosolie. Pureer met een staafmixer de bloemkool samen met de gesmolten kokosolie, de geweekte en afgegoten cashewnoten, het zout en het cacao-poeder. Voeg er enkele druppels stevia aan toe. Proef. Is de frosting niet zoet genoeg? Voeg er dan nog wat extra stevia of een scheutje esdoornsiroop aan toe. Mag er nog meer chocoladesmaak in? Smelt dan wat chocolade en meng onder de frosting. Of voeg nog wat extra cacao-poeder toe.

