

**Zoet zonder zuivel**



# **Zoet zonder zuivel**

E. Schot

Realisatie, recepten en foodstyling: E. Schot

Coverontwerp en fotografie: E. Schot

ISBN: 9789402164190

© E. Schot

[lekkerzonderkoemelk@outlook.com](mailto:lekkerzonderkoemelk@outlook.com)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Ondanks zorgvuldige samenstelling van de recepten kunnen producten die ten tijde van uitgave van dit kookboek zuivelvrij waren op ieder moment door de fabrikant worden aangepast. Aangeraden wordt om altijd de etiketten te lezen op eventuele wijzigingen.

Bij individuele ovens kan de temperatuur en tijdsduur in de recepten afwijken.





# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Brood en zo...	13
Koekjes	43
Taart & handgebak	65
Snoepgoed	115
Desserts	141
Register	168





# Voorwoord

Tijdens het schrijven van mijn eerste kookboek *Lekker Zonder Koemelk* had ik niet verwacht dat het zo'n succes zou worden. Al snel is er ook een gelijknamige facebookpagina opgericht waar ik recepten en tips deel. Daar werd al snel gezegd: "een volgend kookboek koop ik meteen".

Het eerste kookboek was een kookboek dat voor iedereen toegankelijk moest zijn maar voornamelijk voor mensen die net te maken kregen met een koemelkallergie of lactose-intolerantie. Ik wilde voor hen een basis leggen waarop men zelf verder kon experimenteren.

Ik heb veel geleerd na het uitbrengen van mijn eerste kookboek, zo ook waar mijn uiteindelijke passie ligt. Eten koken vind ik heerlijk maar ik vind bakken nog veel leuker. En dat is ook vaak waar de uitdaging ligt bij zuivelvrij eten. Een hoofdmaaltijd met groenten en vlees is makkelijk zuivelvrij te maken maar taart, desserts, snoep, koek en lekker brood is een stuk moeilijker zuivelvrij te krijgen en zelf te maken. De hoeveelheden luisteren veel nauwer.

Dit boek is daarom dan ook echt een weerspiegeling van hoe en wat ik het liefst bak. Met veel liefde en passie voor goed en lekker eten, heerlijke zoete creaties én brood. Hoewel brood niet overwegend zoet is en de titel van het kookboek daardoor misschien een tikkeltje misleidend is vond ik dat het niet mocht ontbreken. Tijdens een interview over *Lekker Zonder Koemelk* gaf ik al aan: in mijn volgende kookboek komt ook een hoofdstuk met broodrecepten.

Het vorige kookboek heb ik in het geheim gemaakt, alleen mijn man wist ervan. Tijdens het maken van dit kookboek heb ik iedereen mee laten genieten door op mijn werk, tijdens familiebijeenkomsten en zelfs bij de burens feedback te vragen op de gerechten. Zo zijn sommige recepten meerdere keren aangepast totdat ze goed werden gekeurd.

Mijn grote dank gaat ook dit keer weer uit naar mijn gezin. Mijn man Erik was hoofdcontroleur van de gerechten en de twee minicontrolleurs, Lucas en Lynn, hebben ook vaak flink gesmuld. Er werd op een gegeven moment zelfs grappig verzucht: "Alweer taart?"

Geniet van al het zoets zonder zuivel!

Erica Schot



# Inleiding

De meeste recepten in dit kookboek zijn zo samengesteld dat ze ook geschikt zijn voor zwangere vrouwen en kinderen vanaf 1 jaar. Bij sommige recepten wordt gebruik gemaakt van (semi) rauwe eieren, houd hier rekening mee.

Omdat veel mensen met een zuivelallergie ook een soja-allergie hebben zijn de meeste gerechten gemaakt met rijstmelk. Soms komt er soja in de recepten voor omdat rijstmelk niet voor alles geschikt is. Er zijn nog veel andere zuivelvrije melksoorten, die kunnen echter niet zomaar gebruikt worden als vervanging omdat de smaak of structuur afwijkt. Daarom hieronder een kleine uitleg van de verscheidene zuivelvrije melksoorten, op basis hiervan zijn aanpassingen makkelijker te maken.

**Amandelmelk** heeft een duidelijke amandelsmaak en is romig. Deze melk leent zich dan ook goed voor desserts.

**Havermelk** is romig en licht korrelig en kan gebruikt worden voor gebak.

**Hazelnootmelk** is romig en ideaal voor gebak en desserts en heeft een overduidelijke hazelnootsmaak.

**Kokosmelk** is dik en romig en kan gebruikt worden als vervanger voor andere melk, de smaak wijkt wel vaak iets af.

**Quinoamelk** heeft een waterige structuur en smaak en is hierdoor minder geschikt voor gebruik in recepten.

**Rijstmelk** is wat dunner en heeft een natuurlijk zoete smaak. Rijstmelk kan goed worden gebruikt in alle warme gerechten, sauzen en gebak.

**Sojamelk** is romig en kan moeiteloos worden gebruikt in allerlei gerechten en gebak.

## Maten en hoeveelheden

tl = theelepel (5 ml)

el = eetlepel (15 ml)

g = gram

ml = milliliter

l = liter

°C = Celsius

Merknamen worden in dit kookboek vanwege productrechten niet genoemd. Voor een lijst van specifieke plantaardige producten die in de recepten gebruikt worden is een mail naar [lekkerzonderkoemelk@outlook.com](mailto:lekkerzonderkoemelk@outlook.com) o.v.v. *Zoet zonder zuivel* voldoende.



# Brood en zo...

Brood... ik kan niet gauw genoeg brood hebben gegeten. Lekker brood dan, een volkoren boterham uit de supermarkt met daarop een plakje ham, nee, daar maak je mij dan weer niet blij mee. Zodra je zelf brood gaat bakken gaat er een wereld voor je open. Brood maken kost tijd en wat moeite. Terwijl het aan het rijzen is trekt die specifieke geur al door je huis, wanneer het eenmaal in de oven staat lijkt het net of je bij de warme bakker binnen bent. Het is de tijd en energie die je erin steekt altijd dubbel en dwars waard.

In dit eerste hoofdstuk staat brood dan ook centraal. Brood en zo...

Die 'en zo' klinkt misschien wat vaag maar naast een groot aantal broodrecepten had ik ook nog recepten die wel bij de broodmaaltijd horen of recepten die ik voor mezelf moeilijk onder een andere categorie kon plaatsen. En ach, een donut kan toch ook best als broodmaaltijd gebruikt worden...

## Wit brood

500 g tarwebloem  
7 g droge gist  
1 tl zout  
300 ml lauwwarme plantaardige melk

Doe alle ingrediënten in een kom. Roer met een lepel door elkaar zodat alle bloem vochtig is. Stort dit op een schoon werkblad en kneed met de hand in ongeveer 10 minuten tot een soepel deeg. Als het deeg stevig aanvoelt en niet makkelijk scheurt is het goed. Vorm een bol van het deeg en leg het terug in de kom. Dek luchtdicht af met vershoudfolie en zet 45-60 minuten op een warme, tochtvrije plaats om te laten rijzen. Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Rol uit tot een lange lap en vouw in drieën, draai een kwartslag en herhaal dit enkele keren. Op deze manier verdwijnt de lucht uit het deeg.

Rol uiteindelijk het deeg weer uit tot een lap en rol deze op. Leg op een met bakpapier bedekte bakplaat met de naad naar beneden. Vouw de zijkenen wat naar binnen zodat er geen naden te zien zijn.

Dek af met een licht vochtige keukendoek en laat 60 minuten rijzen. Het brood verdubbelt in volume. Het brood kan ingesneden worden met een scherp mes, ook kan er wat meel over de bovenkant worden gestrooid ter decoratie.

Verwarm een oven voor op 200°C. Zet het brood in de oven en bak in circa 35 minuten gaar.

Laat op een rooster afkoelen en verpak in een luchtdichte zak.

Het brood kan ook gebakken worden in een brood of cakevorm. Vet dan de vorm in met wat olie of plantaardige margarine.

### Variatietip

Liever wat meer vezels? Gebruik tarwe- of volkorenmeel.

# Suikerbrood

200 ml plantaardige melk  
7 g droge gist  
500 g bloem  
½ tl zout  
2 tl kaneel  
50 g plantaardige margarine  
2 eieren  
150 g parelsuiker  
cakeblik 30 cm

Verwarm de melk in een pannetje totdat het lauw is en roer de gist er met een garde doorheen. Doe de bloem in een beslagkom of maak een berg op het aanrecht en verdeel het zout en de kaneel hier overheen. Maak een kuil in het midden en giet hier de melk in. Voeg de margarine en de eieren toe en meng het met de bloem. Kneed tot een mooi elastisch deeg en leg in een schone schaal. Bedek losjes met een stukje vershoudfolie of met een schone vochtige theedoek en laat minimaal 45 minuten rijzen op een warme, tochtvrije plaats.

Vet ondertussen een cakeblik in en leg er een vel bakpapier in.

Kneed de parelsuiker door het deeg en rol het deeg op tot een mooie langwerpige vorm.

Laat het deeg, in het cakeblik, nog een kwartier rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C en bak het brood voor ongeveer 30 minuten in de oven.

## Italiaans knoflookbrood

500 g bloem  
7 g gedroogde gist  
5 g zout  
2 teentjes geperste knoflook  
2 tl rozemarijn  
1 el Italiaanse kruiden  
300 ml lauw water  
1 tl peterselie  
springvorm 26 cm

Doe de bloem in een beslagkom of maak een berg op het aanrecht en verdeel de gist, zout, knoflook, 1 theelepel rozemarijn en Italiaanse kruiden hier overheen. Maak een kuil in het midden en giet hier het water in.

Kneed met de hand totdat er een samenhangend deeg ontstaat. Vorm een bal en laat deze, in een ingevette schaal afgedekt met een schone vochtige theedoek, op een warme, tochtvrije plek ongeveer een uur rijzen. Het deeg uit de schaal nemen en luchtig doorkneden. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en wrijf de zijkanten in met wat olie. Vorm van het deeg nu 8-9 bolletjes. Leg 1 bolletje in het midden en leg de rest er omheen. Verdeel de overige rozemarijn en de peterselie over het brood. Dek af met de theedoek en laat nog ongeveer 30 minuten narijzen.

Verwarm de oven voor op 220°C. Bak het brood in circa 30 minuten goudbruin en gaar.



