



# BAKKEN ZONDER GLUTEN

---

MEER DAN 100 RECEPTEN UIT DE  
KEUKEN VAN *Bakers and Fakers*

EMMELOU GREEN



Van Halewyck



# BAKKEN ZONDER GLUTEN

---

MEER DAN 100 RECEPTEN UIT DE  
KEUKEN VAN *Bakers and Fakers*



Van Halewyck



# V O O R W O O R D

Warme broodjes van de bakker op de Vijzelgracht.  
Verse croissants in de straten van Parijs. Vrolijke  
taartjes op verjaardagspartijtjes en heel veel pizza  
als student ...

**Dag gluten. Ik ga jullie missen.**

Een glutenintolerantie is domme pech. Ik ben de eerste om toe te geven dat gluten vooral heel erg lekker zijn. Ik at ze als vegetariër zelfs puur, in de vorm van seitan. Mijn ontbijt bestond altijd uit een bruine boterham met kaas. Altijd! Ik was dé postergirl voor een tarwecampagne, als die er ooit had moeten komen.

Na mijn diagnose heb ik eerst een tijdlang geleefd op veel te dure granola die ik kocht in afgelegen natuurvoedingswinkels. Glutenvrij was toen nog lang niet zo normaal als vandaag en ik zocht stad en land af zodra ik weer via via had gehoord dat ik in de derde straat rechts in een klein illustra- tiezaakje met groene luikjes wellicht een glutenvrij pistoletje kon scoren.

Na heel wat huilbuien, want ik was superhangry, kwam ik tot de conclusie dat het glutenvrije dieet- schap nog niet klaar was voor een glutard zoals ik.

Tegenwoordig is er trouwens een hoop veranderd hoor! Glutenvrij is ‘hip and happening’ en dankzij grote merken zoals Schär is glutenvrij eten nu een stuk makkelijker geworden.

Dat ik zo’n fijnproever ben geworden, daar geef ik mijn ouders trouwens de schuld van. Ze koken allebei erg graag en we zijn altijd goed verwend. Het kerstdiner is in onze familie lichtelijk obsessief uitgegroeid tot een bijna-tiengangendiner waar- bij we elkaars gerechten vakkundig beoordelen. En ook als we elkaar tijdens het jaar zien, gaat het meestal over eten. Het gevolg is dat zowel mijn zusje als ik een tikkeltje snobistisch zijn uitgevallen, culinair gezien dan.

Ik besloot daarom zelf te gaan bakken en ik ging op zoek naar glutenvrije recepten die niet van ‘echt’ te onderscheiden zijn. In mijn kleine keukentje bakte ik de ene mislukking na de ander. Totdat ik langzaam de smaak (en vooral de knowhow) te pakken kreeg.

Dit was het begin van mijn glutenvrije foodblog Bakers and Fakers, een verzameling van mijn favoriete recepten zonder gluten. Recepten van over de hele wereld waarmee je zelfs de meest kritische eter voor de gek kunt houden. Van feestelijke ‘over the top’-taartjes tot betaalbare en snelle glutenvrije broodjes.

Dit bakboek is het boek dat ik zelf graag had willen hebben toen ik gluten vaarwel moest zeggen.

Een inwijding in de glutenvrije keuken. Ik kwam gelukkig gaandeweg tot de ontdekking dat gluten heus niet noodzakelijk zijn en deze recepten zijn daar volgens mij het ultieme bewijs van.

Liefs,  
Emmelou

# I N H O U D

glutenvrij?	
gluten, coeliakie .....	1
melen en bakmiddelen zonder gluten .....	3
maak je eigen glutenvrije broodmix .....	5
glutenvrije foodhacks .....	7
lactosevrij of vegan? .....	9

## BROOD EN ONTBIJT

glutenvrije croissants.....	14
courgettebrood .....	15
krentenbollen.....	16
tostibrood .....	20
hamburgerbroodjes .....	22
pistolets.....	24
feestelijke stol .....	26
makkelijk krentenbrood.....	30
faux roggebrood.....	32
honing-walnotenbrood.....	34
boule zonder rijs .....	36
bloemkoolbrood.....	38
bruinbrood.....	40
suikerbrood uit Friesland .....	44
Frans stokbrood.....	46
rustiek maisbrood .....	48
ciabatta .....	50
brood met pit.....	52
Turks brood .....	54
pitabroodjes .....	56
net-niet-desembrood .....	58
appel-haveremoutcrumble.....	60
oh crêpe .....	61
quinoa-granola .....	62
cake als ontbijt.....	63
vegan wentelwijven.....	64
Ierse sodabroodscones .....	67
bosbessenpancakes.....	68
knapperige cruesli .....	70

## LUNCH EN HARTIG

knapperige Italiaanse pizzabodem .....	74
glutenvrij bladerdeeg .....	76
kaneelbroodjes .....	78
meerzadencrackers .....	82
snelle boekweitwraps .....	83
pecanbroodjes met roomkaasglazuur .....	84
chocoladebroodjes.....	86
rozebietepizza's .....	88
focaccia met knoflook en rozemarijn .....	90
pompoenplaattaart .....	92
geitenkaas op bataattoast .....	94
crackers met gerookte knoflook.....	96
glutenvrij pastadeeg .....	97
courgettetaart.....	100
groentechips met verse korianderdressing .....	102
geroosterde kikkererwten .....	104
grissini .....	106
petit vegan quiche.....	107
flatbreads .....	108
kaaskletsen met ras el hanout .....	112
quiche met mozzarella en kappertjes .....	114
spinazie-fetabroodjes .....	116

## ZOET EN KOEKJES

zwartebonenbrownies .....	122
vanille-cupcakes.....	124
bosbessenmuffins.....	126
raw power flapjacks .....	128
marmercake.....	130
citroen-kurkumacake .....	132
pompoencake.....	133
paleo-worteltjescake .....	136
bananenbrood met olijfolie .....	137
koekjes met pistache en groene thee.....	140
cantuccinikoekjes.....	142
truffels van cranberry's en rode wijn .....	144
healthy donuts .....	146
cranberry cookies .....	147
donut holes .....	148
chocolademousse .....	150
chocolate chip cookies .....	152

pindakaaskoekjes .....	156
chocolade madeleines .....	158
glutenvrije wafels .....	160
karamelfudge met zwart zout.....	162
lemon bars .....	164
confettikoekjes.....	166
vegan speculaas .....	168
goedgevulde speculaas .....	170
kruidnootjes.....	172
pavlova zonder ei .....	173
chai tea-koekjes .....	174
kokosbollen met gember.....	176

## CAKE EN TAARTJES

tulband met chocola en kardemom.....	180
zomerse fruitige taartjes .....	184
stoofpeertjescake.....	186
basisbiscuitdeeg voor cake en taarten.....	188
red red velvet .....	190
kokosroomtaart met warme ahornsiroop .....	192
philly cheesecake.....	194
vegan baked cheesecake met kikkererwten .....	196
clafoutis met zoete pruimen .....	197
chocolade-mokkataart .....	198
geglazuurde worteltaart .....	200
appeltaart met verse gember en kardemom ...	204
gekarameliseerde bananentaart .....	206
taart à la Poppy.....	210
chocoladetaart .....	212
polentataart met frambozen .....	214
dé pancake-cake.....	217
mango-amandeltaartje.....	218
deeg voor soezen of eclairs .....	220
pecan-pie .....	222
citroen-meringuetaart .....	224
DANKWOORD.....	226
REGISTER.....	227

# GLUTENVRIJ?

## GLUTEN

Gluten zijn eiwitten die voorkomen in bepaalde tarwesoorten, met name tarwe, rogge, spelt en gerst.

Maar ... en nu wordt het lastig: gluten zitten ook verstopt in heel veel andere producten, en zelfs onbewerkte producten die van nature glutenvrij zijn, kunnen toch gluten bevatten. Dat komt omdat er tijdens het oogsten, het transport of het productieproces kruisbesmetting plaatsvindt.

Havermout is een goed voorbeeld van zo'n product dat van nature glutenvrij is, maar bij het oogsten in aanraking komt met tarwe, waardoor het glutengehalte toch te hoog is voor coeliakiepatiënten. Ik koop daarom altijd haver met een glutenvrij logo op de verpakking.

Gluten zitten verder vooral in pasta, brood, koekjes en gebak. Helaas houdt het lijstje daar niet op, want gluten in de vorm van tarwezetmeel zitten ook in heel veel andere bewerkte producten. Ik gok dat meer dan 80 procent van alles wat in een supermarkt te koop is, gluten bevat. Tot de tandpasta aan toe. Best even schrikken, toch?

## COELIAKIE

Coeliakie is een auto-immuunziekte. Dit betekent dat je lichaam antistoffen aanmaakt tegen het eigen weefsel. Iemand met coeliakie krijgt door het eten van gluten ontstekingsreacties in het darmslijmvlies van de dunne darm en dat gaat meestal gepaard met veel bombarie, maar soms ook met lange stiltes.

Niet iedereen heeft de klassieke klachten als darmproblemen, afvallen of gigantische tekorten in de bloedwaarden. Soms gaat het om vermoeidheid of een depressie. Zelfs concentratieproblemen kunnen coeliakie als onderliggende oorzaak hebben. Zo'n diagnose stellen is daarom best lastig.

Wanneer je coeliakie hebt, is een heel strikt glutenvrij dieet volgen de enige manier om gezond te blijven.

Er zijn trouwens ook mensen zonder coeliakie die baat hebben bij een glutenvrij dieet. Zo merken ook mensen met glutensensitiviteit en veel mensen met PDS (het prikkelbaredarmsyndroom) een positief effect als ze een glutenvrij dieet volgen.

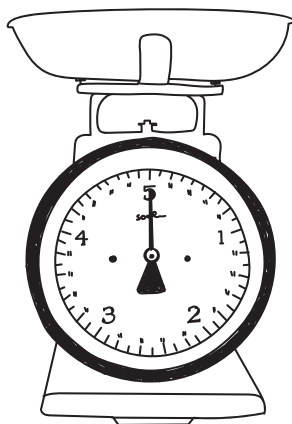
*Als je zelf ook klachten hebt en er gaat opeens een belletje rinkelen, maak dan gauw een afspraak met je huisarts. In de rest van dit boek gaat het alleen nog maar over bakken.*



# MAAK JE EIGEN GLUTENVRIJE BROODMIX

Er zijn tegenwoordig tal van kant-en-klare glutenvrije broodmixen te koop en daar is niks mis mee. Uit gemak bak ik zelf ook regelmatig met de mixen van Schär. Maar als je vaak je eigen brood bakt, is het natuurlijk ook leuk om je eigen glutenvrije brood en bakmix te maken. Omdat ik verwacht dat je na het lezen van dit boek net zoveel gaat bakken als ik, deel ik hier graag mijn favoriete bakmixen.

Meestal gebruik ik in deze recepten mijn eigen mix. Met de kant-en-klare mixen kun je natuurlijk ook gewoon mijn recepten bakken. Wellicht heb je dan net iets meer of minder nodig, maar naarmate je vaker gaat bakken, zul je zien dat je steeds beter aanvoelt hoe het deeg of beslag eruit hoort te zien, en dan is het variëren in melen en mixen alleen maar leuk.





# P I S T O L E T S

*Met dit recept bak je de heerlijkste pistolets. Ik bak zelf graag een hele voorraad en die bewaar ik dan in de vriezer. Als ik ze nodig heb, bak ik ze kort in de oven, zodat ze weer lekker knapperig zijn. Deze broodjes zijn de hemel op aarde voor iedereen met glutenintolerantie die dacht nooit meer pistolets te kunnen eten.*

## INGREDIËNTEN

400 ml lauwwarm  
water  
10 g verse gist  
1 el suiker  
45 g gesmolten  
roomboter  
400 g glutenvrije witte  
broodmix  
(of bv. Schär mix B)  
1,5 el melkpoeder  
1 tl bakkerszout  
extra rijstmeel voor  
tijdens het kneden en  
vormen

Los de gist samen met de suiker in een grote kom op in het lauwwarme water en laat minstens 5 minuten staan.

Voeg de gesmolten roomboter toe aan het gismengsel. Zeef de bloem en voeg hem samen met de overige ingrediënten toe. Laat het zout nooit direct met de gist in aanraking komen.

Kneed het deeg nu goed door en laat minstens een uur afgedekt rijzen op een tochtvrije plek.

Stort het deeg op een met bloem bestoven werkblad en verdeel het in 12 gelijke stukken. Vorm de pistolets en kerf de bovenzijde in de lengte in met een mes.

Laat de broodjes nog een uurtje afgedekt staan en verwarm ondertussen de oven voor op 240°C. Plaats een klein bakje water onder in de oven mits deze hiervoor geschikt is, dit kan alleen bij de iets betere ovens. Je wilt wat stoom creëren, zodat de broodjes een knapperige korst krijgen.

Plaats de pistolets in het midden van de oven en draai de temperatuur meteen terug naar zo'n 180°C. Bak de broodjes ongeveer 25 minuten of tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen op een rooster.

Ik weet dat de verleiding om de broodjes meteen te proeven erg groot is. Maar het deeg gaart nadat het uit de oven is gekomen nog heel even door en voor de juiste structuur is het nodig om de broodjes zeker 15 minuten te laten liggen voordat je ze opensnijdt en gaat beleggen met je favoriete toppings. Het is het wachten meer dan waard!





# SPINAZIE - FETA BROODJES

*Ik ben gek op spinazie. Ik eet hem door mijn sla, in mijn smoothies en het liefst eet ik hem met feta in deze knapperige broodjes van bladerdeeg.*

## INGREDIËNTEN

### voor de broodjes

200 g glutenvrije witte broodmix  
200 g roomkaas  
100 g roomboter  
1 tl xanthaangom  
een flinke snuf zout  
1 losgeklopt ei voor de afwerking

### voor de vulling

± 400 g verse bladspinazie  
200 g feta  
1 teentje knoflook, geperst

Zorg ervoor dat de boter en de roomkaas goed gekoeld zijn. Snijd de boter in kleine blokjes. Meng alle ingrediënten tot een mooi deeg.

Zet wat bloem klaar om je werkblad mee te bestuiven en om ervoor te zorgen dat het deeg niet aan je handen blijft plakken. Kneed een mooie bol van het deeg en plaats voor minstens 30 minuten afgedekt in de koelkast.

Rol het deeg zo dun mogelijk uit tussen twee vellen bakpapier, zodat het niet blijft plakken, en vouw het voorzichtig een paar keer dubbel. Herhaal dit minstens 3 keer voor een luchtig resultaat. Plaats het deeg na elke vouwronde minstens een uur in de koelkast.

Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken en rol uit tot een dikte van ongeveer 3 centimeter.

Bak de spinazie en de knoflook met wat zout en peper kort op hoog vuur en laat uitlekken in een vergiet. Zorg dat er nog nauwelijks water uitkomt.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verkruimel de feta en verdeel de spinazie en de feta over het deeg.

Vouw de broodjes dicht en bestrijk ze met het losgeklopte ei. Kerf de bovenkant van elk broodje voorzichtig driemaal in, zodat de lucht tijdens het bakken kan ontsnappen.

Leg de broodjes op een bakplaat en bak ze in ongeveer 40 minuten op een bakplaat in het midden van de oven goudbruin.



# B O S B E S S E N M U F F I N S

*Ik geloof dat het Starbucks' schuld is dat ik de bosbessenmuffin nog nauwelijks kan wegdenken uit mijn koffierijke bestaan.*

*Wedden dat ook jij deze muffins nog heel vaak gaat maken?*

## INGREDIËNTEN

200 g rijstmeel  
50 g amandelmeel  
1 tl xanthaangom  
1 tl bakpoeder  
1 tl baksoda  
een snufje zout  
50 g suiker  
1 tl vanille-extract  
90 g boter gesmolten  
150 ml kokosyoghurt  
zeste van een halve  
citroen  
2 medium eieren  
1 handje bosbessen

Verwarm de oven voor op 200°C en zorg dat ook het bakblik met de muffinvormpjes klaarstaat. Met dit recept bak je 6 grote of 12 kleine muffins.

Meng de melen met de xanthaangom, bakpoeders en het zout goed door. Mix de boter met de suiker en vanille goed romig.

Klop de eieren rustig op en voeg de yoghurt en citroen toe.

Meng vervolgens alles behalve de bosbessen met een spatel tot een mooi beslag. Bewerk het beslag nu niet te veel meer.

Verdeel het beslag over de muffinvormen en druk in elke muffin een paar bosbessen. Eerlijk verdelen!

Bak de muffins zo'n 30 minuten in het midden van de oven tot ze goudbruin zijn. Zet de oven uit, maar laat de muffins in de oven staan om af te koelen, zodat ze niet meteen weer inzakken.








Een glutenvrij dieet was nog nooit zo lekker! De smakelijkste glutenvrije croissants, brood, faux roggebroom, bijna-zuurdesems, red velvet cake... Emmelou Green van de populaire blog *Bakers and Fakers* toont dat een glutenvrij dieet niet betekent dat je ook maar iets hoeft te missen! In dit boek deelt zij al haar glutenvrije bakgeheimen en foodhacks.

Meer dan 100  
heerlijke én haalbare  
recepten

Onmisbaar in de  
glutenvrije keuken!



BAKERS & FAKERS

 Van Halewyck  
vanhalewyck.be

 FORTE  
CULINAIR

ISBN 978-94-6131-714-8



9 789461 317148