

YASMINE MARCHAL

Ongewoon  
zoet

---



*Ilyas en Fatou, mijn zonnestralen, dit boek is voor jullie.  
En ook voor al de helden (jullie weten wel wie jullie zijn).*

# Inhoud

<b>9</b>	<b>INLEIDING</b>
11	Woord vooraf
13	Diabetes awareness
17	Give up carbs? Over my bread body!
19	Vet, vetter, vetst
21	De choquerende waarheid over gezond gebak
25	Mijn voorraadkast
33	Kitchen tools
37	Hoe dit boek te lezen

# Recepten

<b>41</b>	<b>BASICS</b>
43	Basisrecept cupcakes
45	Gezouten karamel
49	Glutenvrij taartdeeg
53	Zanddeeg
55	Zandkoekjes
<b>57</b>	<b>WHAT'S FOR BREAKFAST</b>
59	AardbeisMOOTHIEBOWL
61	Gezondere chocolade-hazelnotenpasta en pindachocopasta
63	(Koolhydraatarme) pecannotengranola
65	Luipaardbrood
69	Ricotta-citroenwafels
71	Scones
73	Supercrunchy granola
75	Volkoren kaneelrolletjes
<b>79</b>	<b>THAT'S THE WAY THE COOKIE CRUMBLES</b>
81	Gezouten browniekoekjes
83	Granolakoeken met chocolade
85	Havermout-smartiescookies
87	Honing-sesamkoekjes
89	Kokosrotsjes
91	Marshmallow caramel bites
95	Mueslirepen
97	Pindakaaskoekjes met chocolade
99	Speculaas 2.0
101	Tahinkoekjes

**103 LET THEM EAT CAKE (AND PIE)**

- 105 Aardbeientaart met zanddeeg
- 107 Amandel-ricottataart
- 109 Amandelcake met abrikozenconfituur
- 111 Appelcrumble
- 113 Bountytaart
- 115 Chocoladetaart
- 117 Citroen-passievruchtentaart
- 121 Citroen-yoghurtcake
- 123 Galette met rood fruit
- 125 Gemakkelijke frangipanetaart met frambozen
- 127 Gemarmerde pompoencake
- 131 Kaastaart met speculaasbodem en blauwebessencoulis
- 135 Kokos-limoencake
- 137 Luie appeltaartjes
- 139 Mango-kokostaart
- 141 Vegan frambozencheesecake

**145 HIGH TEA**

- 147 One minute mugcake
- 149 Banoffee-tartelettes
- 153 Bliss balls met frambozen
- 155 Chocolade-amandelfudge
- 157 Homemade Ferrero Rochers
- 159 Lukken-altijd-macarons
- 163 Melocakes
- 167 Mini pindakaascheesecakes

**171 PARTY**

- 173 Chocolade-tiramisurocake
- 177 Cupcakes met chocolade-pindafrosting
- 179 Feestelijke cakepops
- 183 Naked cake
- 187 Nice cream
- 189 Snickersijstaart
- 193 Suikervrij aardbeienijs

**194 DANKWOORD****197 INDEX**

# Inleiding





# Woord vooraf

Wat vind ik het ongelooflijk fijn en speciaal dat jij mijn boek in handen hebt. Bedankt dat je even de tijd neemt om ook de intro te lezen! Ik zou liegen, moest ik zeggen dat ik hem zelf altijd las. Maar, al ben ik misschien bevooroordeeld, deze intro zorgt ervoor dat je het boek beter zal begrijpen.

Enkele jaren geleden startte ik met een bakblog. Een blog over alles wat lekker en zoet is dus. Als fervente bakster probeer ik wekelijks recepten te maken die ik deel op mijn sociale mediakanalen [@tartesyaya.be](https://www.instagram.com/tartesyaya) en mijn website [www.tartesyaya.be](http://www.tartesyaya.be). Het begon als een creatieve uitlaatklep en werd gaandeweg meer en meer een passie.

Toen we in augustus 2018 slecht nieuws kregen, stond mijn blog even op losse schroeven... Wat een ongerust maar hopelijk nietsbetekenend bezoekje aan de dokter moest zijn, bleek het begin van een griezelige rollercoaster die maar niet wil stoppen. Ons zoontje Ilyas, toen bijna 7 jaar, kreeg de diagnose van diabetes type 1.

*Just to set things straight:* diabetes type 1 heeft niets te maken met een ongezonde levensstijl of een teveel aan suiker. Het is pech hebben... De pancreas, die insuline aanmaakt om de suikers in je lijf te verwerken, is

bij diabetes type 1-patiënten gestopt met werken.

Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte en tot op de dag van vandaag ongeneeslijk.

*Ga slim om met de combinatie van vetten, suikers en vezels*

Als diabetes type 1-patiënt is insuline toedienen van levensbelang. Zonder zou je het niet lang overleven. Ik geef je verder in dit boek daar graag wat meer duidelijkheid over. Want hoewel veel mensen wel iemand kennen met diabetes blijft het een zeer onderschatte ziekte.

Door de diabetes van mijn zoontje (en de vele informatie over voeding die ik in het ziekenhuis kreeg) groeide mijn besef dat ik op een andere manier moest beginnen nadenken over mijn bakexperimenten. Hoewel suiker niet verboden is voor diabetes (type 1)-patiënten, is een sterk

schommelende suikerspiegel niet gezond. Hoe je die suikerspiegel minder de pan uit laat swingen? **Door slim om te gaan met de combinatie van vetten, suikers en vezels.**

Toen Ilyas de diagnose kreeg en ik de lijst zag van voorbeeldkoeken, zakte de moed me in de schoenen. Ik wilde mijn kind niet eeuwig twee petit-beurrekoeken als tussendoortje laten eten. Daarom hoop ik met mijn boek iedereen die geconfronteerd wordt met diabetes een hart onder de riem te steken en alvast een klein ministukje van de rompslomp die diabetes met zich meebrengt, te kunnen verlichten: namelijk het uitrekenen van de koolhydraten voor een zoet tussendoortje.

Voor elk recept vind je dan ook een voedingswaardetabel terug, zodat jij je kan concentreren op het gezellige bakken en je niet met de meest complexe rekensommen aan de slag moet om de koolhydraten per portie uit te rekenen. Mijn recepten werden allemaal zorgvuldig nagelezen door Katrien Wellens, die als diëtiste verbonden is

aan het UZ Antwerpen (waar ze onder andere meewerkt op de afdeling kindardiabetes). Ze is ook gekend op social media onder de naam *@simplyglutenfree\_katrien*.

*Ook zonder diabetes of intoleranties is dit boek iets voor jou!*

Diabetes gaat vaak gepaard met andere intoleranties zoals gluten- en lactose-intolerantie.

Daarom krijgen ook zij extra aandacht in het boek. Handige icoontjes geven aan of een recept al dan niet gluten- of lactosevrij is.

De diabetes van mijn zontje deed me anders naar vetten en suikers kijken, maar wat ik altijd het aller-allerbelangrijkste blijf vinden aan bakken, is dat het **vooral lekker** moet zijn.

**Heb je geen diabetes en geen intoleranties**, dan ben jij in de eerste plaats een gelukzak! En is dit boek ook zeker en vast iets voor jou. Je kan de voedingswaardetabel dan eventueel links laten liggen. Heb je wel te maken met diabetes of intoleranties (jijzelf of iemand in je omgeving), dan is het extra fijn dat je een recept uit dit boek kan kiezen waar iedereen van kan genieten. En laat dat dan Genieten met een grote G zijn!

*Enjoy the baking!*

# Diabetes awareness

Laat ik eerst even duidelijk stellen dat ik niet de ambitie heb om er een wetenschappelijk boek van te maken. Maar ik wil wel de mist doen opklaren in de wirwar aan informatie. Eigenlijk wil ik stiekem van de gelegenheid gebruikmaken om enkele vooroordelen rond diabetes de wereld uit te helpen. Hier gaan we...

## HEB JE TEVEEL SUIKER GEGETEN?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het lichaam onvoldoende of geen insuline aanmaakt om glucose (een soort suiker) in het lichaam te verwerken. Diabetes wordt ook suikerziekte genoemd, maar dat kan onterecht tot verkeerde conclusies leiden (dat je geen suiker mag eten bijvoorbeeld of dat je net diabetes kreeg door er te veel van te eten).

Er bestaan verschillende soorten diabetes. De twee bekendste en meest voorkomende vormen van diabetes zijn diabetes type 1 en diabetes type 2. Hoewel ze slechts één cijfer verschillen, is er een wezenlijk verschil tussen die twee aandoeningen en de behandeling ervan.





# Basics





PER 50 G BESLAG SUIKER  
PER 50 G BESLAG ZÛSTO

KOOLHYDR (G) 21  
KOOLHYDR (G) 10

ENERGIE (KCAL) 197  
ENERGIE (KCAL) 164

VET (G) 11,3  
VET (G) 11,3

VERZ. VET (G) 1,6  
VERZ. VET (G) 1,6

EIWIT (G) 2,8  
EIWIT (G) 2,8

VEZELS (G) 0,3  
VEZELS (G) 2,3

# Basisrecept cupcakes



20 min. voorbereiding + 10 à 15 min. bakken / voor 18 cupcakes

## BENODIGDHEDEN

Cupcake- of muffinbakvorm  
Papieren cupcakevormpjes  
Prikker

## INGREDIËNTEN

250 g (lactosevrije)  
vloeibare margarine  
200 g suiker of ZÛsto  
1 zakje vanillesuiker  
4 eieren  
250 g zelfrijzend bakmeel  
4 el (ongezoete) plantaardige  
melk (of halfvolle melk indien  
het niet lactosevrij moet zijn)

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C en zet de papieren vormpjes in de bakvorm.
- Mix de margarine, de suiker (opgepast: als je ZÛsto gebruikt, voeg die in de volgende stap toe, samen met het bakmeel) en de vanillesuiker. Doe er één voor één de eieren bij terwijl je verder mixt.
- Voeg nu het zelfrijzend bakmeel toe en schep er als laatste de melk bij. Mix tot een glad beslag.
- Schep dan met behulp van 2 eetlepels hoopjes beslag in de cupcakevormpjes (vul ze voor  $\frac{3}{4}$ , want ze zullen nog rijzen).
- Bak de cakejes gedurende ± 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven. Om te controleren of de cakejes klaar zijn, prik je er met een satéprikker of cakeprikker middenin. Er mag geen deeg meer aan blijven plakken (een ieniemienie beetje kan geen kwaad, dan ben je zeker dat ze niet te droog zijn).



PER PORTIE 10 G SUIKER  
PER PORTIE 10 G ZÛSTO

KOOLHYDR (G) 6,5  
KOOLHYDR (G) 0

ENERGIE (KCAL) 57  
ENERGIE (KCAL) 39

VET (G) 3,6  
VET (G) 3,6

VERZ. VET (G) 2,1  
VERZ. VET (G) 2,1

EIWIT (G) 0,1  
EIWIT (G) 0,1

VEZELS (G) 0,0  
VEZELS (G) 1,1

# Gezouten karamel



*Of gezouten karamel mijn favoriete topping is? Hoogstwaarschijnlijk wel, ja! Werkelijk alles wordt beter met gezouten karamel erbovenop! Denk aan cheesecake, ijs, appeltaart, muffins... Je zal de gezouten karamel in dit boek dus vaker tegenkomen. Trouwens, hoe geniaal is de suikervrije variant hiervan!*

  15 min. voorbereiding / voor 165 g

## BENODIGDHEDEN

Steelpannetje  
Houten lepel  
Afsluitbaar potje

## INGREDIËNTEN

100 g ZÛsto (of witte suiker)  
50 ml water  
45 g harde margarine  
65 ml volle room  
Een flinke snuf zout (naar smaak)

## BEREIDING

- Doe de ZÛsto of suiker samen met het water in een steelpannetje en zet het op een middelhoog vuur.
- Nu is het een kwestie van geduld... Roer onder geen beding in de pot! De ZÛsto/suiker zal stilaan oplossen en vervolgens zal het mengsel beginnen te borrelen. Blijf nu in de buurt. Zodra het suikerwater begint te borrelen, mag je je ogen er niet meer van afhouden. Let op: het kan snel gaan! Dit hangt wat af van je vuur, soms kan het tot 10 minuten duren. Roeren is ten stelligste verboden!
- Het suikerwater zal stilaan beginnen te kleuren. Het moet een mooie, bruine karamelkleur krijgen. Laat het zeker niet té donker worden, want dan heb je verbrande karamel en die valt niet meer te redden. Wanneer je met ZÛsto werkt, mag je het wat donkerder laten worden dan wanneer je suiker gebruikt.
- Wanneer het mengsel bruinig begint uit te slaan, voeg dan voorzichtig de margarine toe en roer tot die opgelost is (± 2 minuten). Als de margarine volledig gesmolten is, voeg je er de room aan toe. Blijf roeren en zet ondertussen het vuur af.



- Voeg als laatste het zout toe. De karamel is nu nog heel vloeibaar, dat is normaal. Giet hem over van de steelpan in een potje dat je kan afsluiten. Haal de karamel eventueel door een zeef (het kan zijn dat er kleine suikerbrokjes ontstaan zijn).
- De karamel zal verder opstijven als die afkoelt. Eens afgekoeld, bewaar je hem in de koelkast (tot 2 weken). In de koelkast zal hij harder worden. Wil je hem in vloeibare vorm gebruiken? Warm hem dan lichtjes op in de magnetron (30 sec. op lage wattage).