# HET GEHEIM VAN MIJN BAKRECEPTEN

EN DESSERTS

# HET GEHEIM VAN MIJN BAKRECEPTEN

EN DESSERTS

EEN POËTISCH BOEK VOL FAVORIETE ZOETIGHEDEN EN WAT HARTIGE RECEPTEN

VOOR (VOLWASSEN) KINDEREN MET ÉÉN OF MEERDERE ALLERGIEËN
ZONDER ERFELIJKE OORZAAK.

NELLE DEVYNCK

BRAVE NEW BOOKS

Copyright © 2022 Nelle Devynck

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Eerste druk: oktober 2022

ISBN: 9789464353853

NUR: 440, 443 - Dieetboeken / 444 - Vegetarische kookboeken / 893 - Dieet- en voedingsleer / 882 - Gezondheidswetenschappen / 290 - Poëzie / 625 - Citatenboeken / 624 - Rijmboeken

Trefw: allergieën, dieet, gebak, koekjes, poëzie, welzijn, gezondheid

# Inhoud

**Voorwoord**.....7

**Inleiding**.....8

**Missie**.....10

TAART

Appeltaart.....13

Chocoladetaart.....15

CAKE

Pompoencake.....19

Wortel notencake.....21

Volkoren 4/4 cake met appel.....23

WAFELTJES

Wortel Wafeltjes.....27

Boekweit-haver wafeltjes.....29

Boekweit-rijst wafeltjes.....31

KOEKJES

Klassieke havermoutkoekjes.....35

Havermoutkoekjes met rode bessen.....37

Amarant-gemberkoekjes.....39

Klassieke zandkoekjes.....41

Kaas-ster koekjes.....43

ANDERE DESSERTS

Tiramisu van aardbei of kiwi....47

Mousse van aardbei of kers....49

Duo van chocolade- en vanille pudding....51

Chocomousse....53

BROOD EN VARIATIE

Marokkaans brood....57

Bananenbrood....59

Chocolade-tofu brood....61

Rode bieten brood....63

ONTBIJTKOEKEN & CO

Kersenflap....67

Soezen....69

Ronde Suisse....71

**Regenboog Pannenkoeken**....73

**Dankbetuigingen**....74

**Over de auteur**....77

# Voorwoord

Er was eens …

een TaDa netwerkmoment in Torhout. Daar heb ik een jonge vrouw, dezelfde leeftijd als mezelf, ontmoet. Van het TaDa moment zelf herinner ik mij niet veel meer. We spraken verder af en van het ene moment kwam het andere moment. Die contactmomenten zorgden er één voor één voor dat dit kon en mocht ontluiken in een prachtige vriendschap. De ontmoetingen met deze bijzondere vriendin veranderde mijn kijk op gezondheid en welzijn. Er was vooral veel moed nodig om de zijpaden te verkennen van de gezondheidsvakken die ik toen op school heb geleerd.

Dit boek is ingegeven door drie grote inzichten. Om te beginnen is het deze bijzondere vriendin voor wie ik heb mogen bakken en een stukje heb mogen begeleiden bij haar reis naar innerlijke genezing en rust. Want door het weglaten van één of meerdere allergenen die op dat moment niet goed zijn voor het lichaam, creëer je voor datzelfde lichaam een welbepaalde innerlijke rust op lichamelijk, geestelijk en emotioneel vlak. Waardoor het potentieel vrijkomt aan innerlijke kracht en zelfgenezing van dat lichaam. Zodat het lichaam niet alleen gezond, alsook helend en vrediger wordt.

Het tweede inzicht is het vullen van een schatkist aan recepten voor iedereen die een gezonder gebakje of dessertje wil eten en die dit boek slimmer wil gebruiken als een gids naar een gezondere levensstijl. Ik geef je niet letterlijk het geheim mee, maar door op eigen tempo te bakken en met jouw eigen unieke ervaring verder te experimenteren. Door te doen wat vertrouwd, veilig en passend aanvoelt bij jouw manier van leven. En tussen de herhaling en de structuur van deze poëtische bereidingswijzen is het mijn bedoeling om zo het geheim van mijn bakrecepten te ontdekken. Zelf tot inzicht komen, is zoveel rijker dan het inzicht aangereikt te krijgen.

En als laatste is dit bakboek geschreven voor de niet-bakkers onder ons. Elk recept is een poëtisch gedicht. En omdat anderen vaak denken dat poëzie eigenlijk nergens toe dient, is dat op zich al een verdienste. Laat je wegmijmeren onder de rijmwoorden van baktermen en laat je bekoren tot het rijk van zijn. Het verrijkt je zeker als mens-zijn.

# Inleiding

Het schrijven van dit boek was een van de meest fascinerende ervaringen van mijn leven. Het begon allemaal met de uitdaging om mijn passie voor experimenterend bakken aan de wereld kenbaar te maken. Door receptuur te delen, kookworkshops te geven en online te bakken. Wat was dit keer op keer spannend! Telkens werd ik uit mijn comfortzone gehaald en werd dit een positieve ervaring, en nog steeds. Daarna volgde mijn handig invulboek. Daar kon ik al mijn notities, losse kladjes en recepten bundelen. Ik zag meer en meer nieuwe creaties en mogelijkheden. Vanuit mijn achtergrond had ik al snel de principes van het bakken onder de knie en elke nieuwe creatie slaagde al bij de eerste keer. Nadat mijn invulboek al redelijk goed gevuld was, besloot ik om mijn recepten op een andere manier kenbaar te maken. En dit is het resultaat dat jij nu in je handen hebt. Elke keer iemand om een recept vroeg, ging aan dat recept een brief vooraf. Dus ook hier, lieve lezer, schrijf ik een brief aan jou.

Nog even dit.

Is zelfzorg niet meer mogelijk doordat je te ver verwijderd bent van jouw innerlijke rust en genezingsproces, schakel dan de hulp in van eerstelijnszorg. Eerstelijnszorg is direct toegankelijke zorg als een huisarts, apotheker, thuisverpleging, tandarts, psycholoog en kinesist. Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor zorg- en welzijnsvragen. Ook paramedische beroepen als diëtisten, ergotherapeuten, logopedisten, audiologen en podologen kunnen een eerste aanspreekpunt zijn om jouw zorg en welzijn te verhogen.