



*Voor mijn liefste snuffels, Ilyas, Fatou en ...
Voor iedereen die een portie warmte en zoetheid kan gebruiken.*

Inhoud

9	INLEIDING
11	Woord vooraf
15	Dia-beest
21	Zoet zoeter zoetst
29	Hoe gebruik je dit boek?
35	RECEPTEN
203	DANKWOORD

Recepten

35	BREAKFAST
37	Appelflappen
39	Gemarmerd bananenbrood
41	Cottagecheese-pannenkoekjes
43	Baked oats
45	Pindakaas-amandelgranola
47	Donuts in de oven gebakken
51	Gezouten pretzels
53	Wentelteefjes uit de oven
55	EAT YOUR GREENS
57	Avocado-chocoladeballetjes
59	Chocolademuffins
61	Havermout-wortelkoekjes
63	Pompoenmoussetaart
67	Red velvet cake met een twist
71	Vegan spinazie-bananenmuffins
73	Wortelcake
75	Zachte chocolate chip cookies
77	Zoete-aardappelbrownies



79 IT AIN'T EASY BEING CHEESY

- 81 Aardbeien-ricottacake
- 83 Chocolade tulband-cake met kaastaartvulling
- 87 Espresso-cheesecake met notenbodem
- 91 Frambozentaart met zanddeeg
- 95 Japanse kaastaart
- 99 No bake limoenkaastaart
- 103 Snelle tiramisuglaasjes met passievrucht
- 105 Stracciatellawafels
- 107 Vatrushka's

111 EASY COME EASY GO

- 113 Chocolade-dadelpralines
- 115 Koolhydraatarme hazelnootkoekjes
- 117 Luie nectarinegallette
- 121 Minichocolade-pindakaascups
- 125 Orangettes
- 129 Pecannotenkoekjes
- 131 Pindakaas energy balls
- 133 Pistache-amarettikoekjes
- 135 Pindarotjes
- 137 1-2-3 tarte tatin met banaan

139 PIECE OF CAKE (AND PIE)

- 141 Basisrecept gistdeeg
- 143 Basisrecept zanddeeg
- 147 Aardbeienmoussetaart
- 151 Abrikozentaart
- 155 Amandel-sinaasappelcake
- 159 Citroen-frambozencake
- 161 Citroenmeringue tartelettes
- 165 Crème brûlée-taart
- 169 Kokos-amandelcake
- 171 Mattentaartjes
- 175 Pecannotenmuffins
- 177 Peren-yoghurtcake met kardemom
- 179 Rijsttaart
- 183 Vijgencrumble-taart

187 ICE ICE BABY

- 189 Homemade ijssnickers
- 193 Kokosijs met chocolade
- 195 N-ice pralines
- 197 Skyr ijslolly's
- 199 Vegan mini-Magnums



Inleiding





Woord vooraf

Ongelofelijk maar echt gebeurd, *Ongewoon zoet 2* is een feit! Wie had dat ooit gedacht? Ik in ieder geval niet... Ik zie me hier nog zitten, het voorwoord schrijvend voor mijn eerste boek. Ik hoor me ook nog vloeken op het werk dat ik zo ontzettend onderschat had, maar ook voel ik weer de warme vreugde, de fierheid en vooral het bevredigende gevoel toen ik de allereerste keer mijn boekbaby in handen had. Het waren de vele lieve, positieve en geweldige commentaren achteraf die me het harde werk deden vergeten en me deden blinken van trots... En vooral vanwege dat laatste gevoel zit ik hier opnieuw mijn voorwoord neer te pennen, dit keer voor mijn tweede boek. Blij en dankbaar voor jouw steun!

Als je nog nooit van mij gehoord hebt, hallo en aangenaam! Ik ben Yasmine en je kunt me op sociale media terugvinden onder @tartesyaya.

Ik probéér in mijn recepten 'betere keuzes' te maken.

Tartes Yaya is een bakblog en zoals de naam het al verklaart, vind je hier lekkere (zoete) recepten op terug. Ik probéér in mijn recepten 'betere keuzes' te maken. Dat houdt in dat ik de voorkeur geef aan minder verzadigde vetten, meer vezels en suikervervangers. Maar nogmaals, het blijft gebak, zelfs door

betere keuzes te maken wordt gebak niet plots gezond. Eet dan een stuk fruit of groente als je echt een gezondere keuze wilt maken. Maar daarover lees je meer in het hoofdstuk Zoet, zoeter, zoetst.

Naast een *baking-addict* ben ik ook de trotse mama van twee geweldige kinderen, Ilyas en Fatou, en een derde, ongetwijfeld even geweldige, spruit is op komst. Ilyas kreeg in 2018 de diagnose van type 1 diabetes. Door die diagnose rijpte ook het idee voor mijn eerste bakboek. Een bakboek met aandacht voor vetten en koolhydraten en vooral ook voor de berekening van het aantal koolhydraten per portie. Daarnaast verdiepte ik me ook in lactosevrij en glutenvrij bakken, want helaas komen die intoleranties vaak voor bij personen met type 1 diabetes.

Sinds mijn eerste boek tweeënhalf jaar geleden uitkwam, is er veel veranderd in mijn persoonlijke en professionele leven... maar één ding is, helaas, nog steeds hetzelfde gebleven. Mijn zoon van ondertussen bijna twaalf jaar heeft nog altijd type 1 diabetes. Dat is nu eenmaal hoe het met die auto-immuunziekte gaat. Het is en blijft tot op de dag van vandaag ongeneeslijk. Hoewel er ondertussen tal van artikelen verschenen die hoopvol doen dromen van genezing, ooit, blijven we in de tussentijd maar verder ploeteren tussen de hoogtes en de laagtes (letterlijk en figuurlijk) van de ziekte. Technologie heeft veel aspecten van de ziekte al wat beheersbaarder gemaakt, maar in mijn ogen zijn we er nog niet!

In dit boek geef ik je eerst een inkijk in ons diabetesleven, hoop ik je nieuwe inzichten te kunnen verschaffen rond suikers en zoetstoffen en neem ik je uiteindelijk mee doorheen mijn persoonlijke bakeevolutie. In de tweeënhalf jaar nadat mijn eerste boek uitkwam, zijn ook mijn kennis en mijn ervaring met suikervrij bakken mee geëvolueerd. Het concept is hetzelfde gebleven: lekkere recepten waar iedereen van kan meegenieten! Voor onze lieve diabeteshelden – en uiteraard ook voor iedereen die deze informatie nuttig vindt – werk ik nog steeds met een voedingswaardetabel waar je makkelijk de voedingswaarde en de koolhydraten in kunt aflezen. En voor de mensen met een intolerantie zijn er icoontjes voorzien die je wegwijs maken in welke recepten lactose- of glutenvrij zijn.

De recepten die je in dit boek terugvindt zijn stuk voor stuk met zorg getest, geproefd, nogmaals getest (wel drie keer), opnieuw geproefd en goedgekeurd! Je kunt een heleboel klassiekers verwachten, zoals een rijstaart, abrikozentaart, mattentaartjes... maar ook enkele vernieuwende recepten zoals de red velvet cake met een twist, vatrushka's, chocolademuffins met courgette... zullen je ongetwijfeld aangenaam weten te verrassen.

Geniet van het bakken en het proeven, maar vooral: deel uit en laat iedereen meegenieten.

Veel liefs,
Yasmine





Dia-beest

DE VERSCHILLEN

Omdat er zoveel verwarring en verkeerde informatie rond diabetes bestaat, beschouw ik het als mijn plicht om daar verandering in te brengen. Als mama van een zoon met type 1 diabetes krijg ik maar al te vaak te maken met verkeerd geplaatste opmerkingen (meestal goedbedoeld) of onwetendheid.

Hoewel ik er in mijn eerste boek al een heel hoofdstuk aan wijdde, steek ik ook deze keer weer van wal met mijn diabetespreek. Heb je er nu al genoeg van, even goede vrienden, blader dan gerust door naar het volgende hoofdstuk of ga meteen aan de slag met een van de overheerlijke recepten. Voor de mensen die wel interesse hebben, blijf even hangen en lees gewoon verder.

Er bestaan verschillende soorten diabetes, ook wel suikerziekte genoemd. Dat maakt het hele diabetesverhaal zo verwarrend. Type 2 diabetes vertegenwoordigt meer dan 90 procent van de mensen met diabetes en wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd. Al klopt die terminologie niet volledig, want de laatste jaren zien we deze variant op steeds jongere leeftijd voorkomen (ook bij kinderen). Bij deze variant van diabetes krijgen de mensen vaak bewegings- en dieetadvies, aangevuld met medicijnen. Risicofactoren zijn: te weinig beweging, zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk, verhoogde cholesterol en roken, maar ook erfelijkheid speelt een rol. Het risico om type 2 diabetes te ontwikkelen heb je vaak (niet altijd!) zelf in handen en dus is preventie heel belangrijk.

Type 1 diabetes is een auto-immuunziekte en treft 5 à 10 procent van de mensen met diabetes. En zo dus ook mijn zoon. Soms vragen mensen mij (over mijn zoon): 'Heeft hij de erge variant?' Type 1 diabetes heb je nooit in een bepaalde gradatie. Je hebt het of je hebt het niet. Bij mensen met type 1 diabetes zal de pancreas, en meer specifiek de insuline-aanmakende cellen, gradueel stoppen met werken en dus moeten deze mensen, zonder uitzondering, insuline toegediend krijgen via een insulinepomp of -pen. De insuline zorgt ervoor dat

de verhoogde bloedsuikerspiegel opnieuw normaliseert, want zonder insuline zou die veel te hoog worden, wat levensbedreigend kan zijn. Voor alles wat mensen met type 1 diabetes eten (of drinken), waar koolhydraten mee gemoeid zijn (en die zitten in zowat alles), moeten zij zichzelf insuline toedienen om hun bloedsuikerwaarden onder controle te krijgen en te houden. Type 1 diabetes voorkomen is helaas nog niet aan de orde. Ook genezing is momenteel nog niet mogelijk, maar er wordt wereldwijd wel heel veel onderzoek naar gedaan. Dat diabetes ook wel suikerziekte wordt genoemd, doet verkeerdelijk vermoeden dat je type 1 diabetes kunt krijgen door te veel te snoepen. Daar krijg je ongetwijfeld andere ongemakken van, maar type 1 diabetes is er zeker niet een van.

Naast deze twee meest bekende vormen van diabetes, bestaan er ook nog zwangerschapsdiabetes (de naam zegt het zelf, diabetes die optreedt tijdens de zwangerschap), LADA, MODY... en enkele andere consorten met exotische namen. Meer informatie vind je terug op onder andere de website van diabetes.be en hippoandfriends.com.

DE ZES GROOTSTE MISVATTINGEN ROND TYPE 1 DIABETES

Via mijn Instagram @tartesyaya vroeg ik mijn volgers (en meer bepaald de #diabetescommunity) wat hun ervaringen zijn met de grootste misvattingen rond type 1 diabetes. Binnen het halfuur kreeg ik een resem aan antwoorden binnen. Hieronder lijst ik voor jou de zes meest voorkomende misvattingen op.

1. Als je type 1 diabetes hebt, mag je geen suiker eten!

Als je type 1 diabetes hebt, mag je in principe alles eten. Suiker zorgt echter voor een sterk stijgende bloedsuikerspiegel, en is dus liefst met mate te consumeren – maar geldt dat niet voor iedereen? Deze auto-immuunziekte wordt trouwens niet veroorzaakt door het eten van te veel suiker. Het heeft niets met een ongezonde levensstijl te maken.

2. Type 1 diabetes kun je in een zware of lichte vorm hebben

Zoals hierboven al gezegd, heb je type 1 diabetes of je hebt het niet. Er zijn geen gradaties. De pancreas, die verantwoordelijk is voor het aanmaken van insuline, gaat steeds minder goed functioneren en dus moet er insuline via pen of pomp toegediend worden.

3. Type 1 diabetes, daar kun je uitgroeien, toch?

Helaas bestaat er vandaag nog geen enkele behandeling die type 1 diabetes kan voorkomen of genezen. Je hebt het voor het leven. De diagnose kan op alle leeftijden gesteld worden (ook bij baby's), maar in meer dan 70 procent van de gevallen gebeurt dat na de adolescentie. Mensen met type 1 diabetes kunnen perfect oud worden als ze hun diabetes maar goed behandelen, wat zoveel wil zeggen als: proberen die bloedsuikerwaarden onder controle te houden. Maar we weten ondertussen dat dit geen eenvoudige klus is!

4. Tegenwoordig is die diabetesbehandeling toch allemaal automatisch?

Ook dat is een serieuze tegenvaller. Hoewel de technologie niet stilstaat en er op tien jaar tijd serieuze sprongen werden gemaakt, kun je diabetes onmogelijk in handen van de technologie laten. De bloedsuikerwaarden van mijn zoon worden wel gemeten met een glucosesensor van het merk Dexcom (wat dan wel weer zo goed als automatisch gebeurt). Deze sensor meet continu zijn bloedsuikerwaarden en stuurt die, via Bluetooth, om de vijf minuten door naar de app op zijn smartphone.

Hij krijgt zelfs een alarm wanneer zijn waarden te laag of te hoog staan. Heel erg handig is dat, want zo kan hij (of wij 's nachts) onmiddellijk ingrijpen om bij te sturen. De Dexcom-sensor moet om de tien dagen vervangen worden en wordt ingeschoten op de arm, buik of bil (plaatsen op de bil enkel tussen de leeftijd van 2 en 17 jaar). Via een flexibel naaldje dat in het vetweefsel zit, worden de suikerwaarden uitgelezen. Vingerprikken is zo goed als overbodig geworden door het gebruik van de sensor en wordt enkel nog gedaan bij geval van twijfel (of de sensor nog correct meet).

Voor het toedienen van insuline bestaat er de keuze uit de insulinepen of -pomp. Een insulinepen haal je tevoorschijn bij alles wat je eet. Dat betekent minimum vier spuitjes per dag. Bij pomptherapie wordt de insuline toegediend via een katheter die in de buik of bil zit. Die meet de bloedsuikerwaarden niet, dus die sensor van daarnet (of de klassieke vingerprik) blijft noodzakelijk. De insuline wordt ook niet geheel automatisch toegediend. Bij elke maaltijd moet zorgvuldig berekend worden hoeveel insuline nodig is. Die hoeveelheid wordt dan via de pomp toegediend en komt in het lichaam terecht. Zo'n katheter blijft ongeveer drie dagen zitten (afhankelijk van het merk) en moet dan vervangen worden. Het is dus geen implantaat.

Je kan diabetes onmogelijk in handen van de technologie laten

5. Type 1 diabetes, dat is toch gewoon wat insuline inspuiten?

Dit exacte zinnetje hoor ik mezelf nog zeggen in het ziekenhuis bij Ilyas' diagnose. Jammer maar helaas is die diabetes net wat complexer dan enkel wat spuitjes zetten. Er gaat heel wat reken- en denkwerk aan vooraf. Het komt erop neer dat je voor alles wat je eet moet nadenken (of letterlijk afwegen) hoeveel koolhydraten erin zitten. Als je dat weet, kun je gaan uittellen hoeveel insuline je nodig hebt. Maar opgepast, de insuline die nodig is per gram koolhydraten is heel per-

soonsgebonden en verschilt ook naargelang van het tijdstip. Bijvoorbeeld: waar dezelfde persoon voor 1 snede bruin brood 's ochtends 1 eenheid insuline moet toedienen, heeft hij 's avonds voor diezelfde snede bruin brood misschien maar 0,8 eenheden nodig. Ga je sporten na de maaltijd,

Je kunt het zo gek niet bedenken of het heeft invloed op de bloedsuikerwaarden

of heb je net gesport? Ook dat heeft invloed op je insulinebehoefte. Is het warm of eerder koud buiten? Ben je aan het vechten tegen een virus, heb je stress, ben je opgewonden, of gewoon wat moe? Je kunt het zo gek niet bedenken of het heeft invloed op de bloedsuikerwaarden en dus bijgevolg ook op de insulinebehoefte. Er wordt gezegd dat er 42 (!) factoren zijn die een invloed hebben op je bloedsuikerspiegel, waarvan de hoeveelheid koolhydraten er slechts één is.

6. Is die diabetes ondertussen al wat onder controle?

'Onder controle' en 'type 1 diabetes' is hetzelfde vragen als: 'schrappen wat niet past'. Het klinkt wat gek misschien, maar zelfs na jarenlang type 1 diabetes te hebben, krijg je soms het gevoel dat die diabetes je gewoon uitlacht. Net wanneer je een periode wat meer controle lijkt te hebben, kan het tij snel keren. Heel vaak zit je met de handen in het haar en denk je: hoe dan? Dat heeft ongetwijfeld veel te maken met die 42 factoren waar ik het daarnet over had.

Kort samengevat, er zijn erg veel misvattingen rond diabetes. Maar ik durf wel te stellen dat je ooit, op een bepaalde dag, een zekere routine creëert met je diabetes. Je leert je lichaam (of dat van je kind) kennen en begrijpen. Je leert op welke factoren je meer of minder reageert. Je leert ook stilaan te aanvaarden dat je de controle nu eenmaal niet altijd in handen hebt. En ja, er zijn zeker dagen (en nachten) dat je liever eens uitschreeuwt hoe oneerlijk het allemaal is. Maar ook dat hoort erbij... Tot er ooit, wie weet nog in dit leven, genezing mogelijk is.





PER 100 G (ZONDER DE AFWERKING)

KCAL: 178

KOOLOHYDRATEN: 16,5 G

VETTEN: 6,5 G

VERZ. VETTEN: 2,4 G

EIWIT: 12,1 G

VEZELS: 1,9 G

Cottagecheese-pannenkoekjes



Oooo, wat hou ik van een goedgevulde ontbijttafel! Het ontbijt is dan ook mijn favoriete maaltijd. En het wordt nog beter als er pannenkoekjes aan toegevoegd worden. Deze pannenkoekjes zijn heel eenvoudig te maken, snel klaar en over-over-heerlijk! Werk ze af met vers fruit en een scheutje ahornsiroop en je dag kan niet meer stuk.



Vorbereiding: 5 minuten - bakken: 10 minuten

BENODIGDHEDEN

Blender
Maatbeker
Koekenpan

INGREDIËNTEN

100 g (glutenvrije) haverhout
200 g cottagecheese
2 eieren
100 ml ongezoete amandelmelk
1 tl vanille-extract
½ tl kaneel

Voor het bakken van de pannenkoekjes: scheutje vloeibare margarine (of vetstof naar keuze)

Voor de afwerking: vers fruit en een scheutje ahornsiroop

BEREIDING

- Doe de haverhout in de blender en vermaal tot meel.
- Voeg alle andere ingrediënten eraan toe en blend opnieuw tot een egale massa.
- Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur en doe er een scheutje vloeibare margarine in.
- Giet kleine hoopjes beslag in de koekenpan en bak de pannenkoekjes goudbruin aan beide kanten.
- Serveer de pannenkoekjes met vers seizoensfruit en een vleugje ahornsiroop.

Chocolademuffins ●●●

Deze chocolademuffins met een verrassend ingrediënt maak je in één mengkom en je hebt er zelfs geen mixer voor nodig. Veel gemakkelijker hoeft het niet te worden. Het geheime ingrediënt zorgt voor extra smeuïgheid en wedden dat niemand kan raden welk ingrediënt erin verstopt zit?

 Voorbereiding: 20 minuten - bakken: 15 minuten

BENODIGDHEDEN

Bakvorm voor muffins
Papieren muffinvormpjes
1 mengkom
Zeef

INGREDIËNTEN VOOR 14 MUFFINS

200 g zelfrijzend bakmeel
25 g ongezoet cacao-poeder
150 g 1:1 suikervervanger (of witte suiker)
Een snuifje zout
1 ei
100 ml ongezoete amandelmelk
50 g zonnebloemolie (gram, en dus geen ml)
1 tl vanille-extract
120 g fijn geraspte ongeschilde courgette (= ongeveer een halve courgette)
75 g pure (lactosevrije) chocolade in grove stukjes

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C en plaats de papieren vormpjes al in de muffinbakvorm.
- Doe het zelfrijzend bakmeel in een mengkom en zeef het cacao-poeder erbij. Voeg de suiker(ervanger) en het snuifje zout toe en meng met een spatel.
- Voeg het ei eraan toe en giet de ongezoete amandelmelk, zonnebloemolie en het vanille-extract erbij. Meng met een spatel.
- Was de courgette maar schil hem niet. Gebruik een fijne rasp voor het raspen van de courgette. Schep de geraspte courgette (inclusief het sap dat vrijkwam van het raspen) onder de rest van de ingrediënten.
- Hak de chocolade in grove stukken en meng deze ook onder het beslag met een spatel.
- Schep, met behulp van twee eetlepels, het beslag in de papieren vormpjes (ongeveer 50 g per muffin).
- Bak de muffins gedurende ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

PER MUFFIN (50 G)
PER 100 G

KCAL: 124
KCAL: 275

KOOLHYDRATEN: 12,0 G
KOOLHYDRATEN: 27 G

VETTEN: 5,9 G
VETTEN: 13,1 G

VERZ. VETTEN: 1,8 G
VERZ. VETTEN: 3,9 G

EIWIT: 2,6 G
EIWIT: 5,7 G

VEZELS: 3,1 G
VEZELS: 6,8 G





PER 100 G

KCAL: 308

KOOLOHYDRATEN: 16,0 G

VETTEN: 21,2 G

VERZ. VETTEN: 4,6 G

EIWIT: 6,7 G

VEZELS: 5,9 G

Chocolade tulband-cake met kaastaartvulling

Dat een chocoladecake al overheerlijk is, daar moet ik je waarschijnlijk niet meer van overtuigen. Voeg daar nog eens een kaastaartvulling aan toe en je bent in de zevende hemel!

🕒 Voorbereiding: 20 minuten - bakken: 45 minuten

BENODIGDHEDEN

Tulband-bakvorm
Zeef
3 mengkommen

INGREDIËNTEN VOOR 12 PERSONEN

Voor de cake

Een lepel margarine (voor het invetten van de tulband-cakevorm)
200 g zelfrijzend bakmeel
40 g ongezoet cacao-poeder
175 g 1:1 suikervervanger (of witte suiker)
Snuifje zout
3 eieren
160 g zonnebloemolie
1 tl vanille-extract
50 ml (halfvolle) melk
50 ml heet water

Voor de vulling

250 g magere roomkaas
50 g 1:1 suikervervanger (of witte suiker)
1 tl vanille-extract

BEREIDING

Voor de cake

- Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de tulband-cakevorm in met margarine en bestuif overvloedig met bloem. Zorg ervoor dat je geen enkel kantje of inkeping on-ingevet laat (je wilt dat die tulband-cake er zonder brokken en scheuren uit komt).
- Neem een mengkom en doe hier de droge ingrediënten in: het zelfrijzend bakmeel, gezeefd cacao-poeder, de suiker(ervanger) en het snuifje zout. Meng met een lepel en zet apart.
- In een andere mengkom klop je de eitjes los. Voeg de zonnebloemolie, het vanille-extract en de melk eraan toe. Mix tot een glad beslag.
- Voeg nu lepel per lepel de droge ingrediënten bij de natte terwijl je blijft mixen.
- Breng het water aan de kook en voeg het toe aan het beslag (dit zorgt ervoor dat de cacao-smaak beter tot zijn recht komt). Zet het beslag aan de kant terwijl je de roomkaasvulling maakt. →

PER STUK
PER 100 GKCAL: 128
KCAL: 494KOOЛHYDRATEN: 1,0 G
KOOЛHYDRATEN: 3,5 GVETTEN: 10,8 G
VETTEN: 42 GVERZ. VETTEN: 1,1 G
VERZ. VETTEN: 4,3 GEIWIT: 3,5 G
EIWIT: 13,6 GVEZELS: 3,5 G
VEZELS: 13,6 G

Koolhydraatarme hazelnootkoekjes



Deze snelle hazelnootkoekjes hebben een zachte chocoladesmaak die perfect combineert met de hazelnoten. Voor de geïnteresseerden: ze zijn helemaal glutenvrij, lactosevrij én koolhydraatarm (als je een suikervervanger gebruikt toch), maar bovenal zijn ze verrukkelijk!



Vorbereiding: 15 minuten - bakken: 12 minuten

BENODIGDHEDEN

Bakplaat
Bakpapier
Hakmolentje of blender
Mengkom
Zeef

INGREDIËNTEN VOOR 10 KOEKJES

125 + 50 g hazelnoten
(gebruik bij voorkeur
geroosterde noten zonder vlies)
20 g ongezoet cacaopoeder
90 g 1:1 suikervervanger
(of witte suiker)
Snuifje zout
1 ei


BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Vermaal 125 g hazelnoten tot meel in een hakmolentje of blender.
- Hak de overige 50 g hazelnoten in kleine stukjes met een groot keukenmes. Doe deze in een kommetje en zet apart (hier rollen we straks de koekjes door).
- Doe het hazelnotenmeel in een mengkom. Zeef het cacaopoeder erover en voeg de suiker(ervanger), het snuifje zout en het ei eraan toe. Meng goed met een lepel of spatel tot alle ingrediënten zijn gemengd en je een kleverige massa krijgt.
- Stroop je mouwen op, want het wordt een kleverige boel. Schep balletjes deeg van 25 g en doe ze in het kommetje met hazelnootstukjes. Rol ze door de hazelnootstukjes en leg ze op de bakplaat. Druk de balletjes plat met je handen tot ongeveer 1 cm dikte.
- Bak de koekjes 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.

PER STUK (65 G)
PER 100 GKCAL: 156
KCAL: 239KOOLOHYDRATEN: 14,0 G
KOOLOHYDRATEN: 21,5 GVETTEN: 7,5 G
VETTEN: 11,5 GVERZ. VETTEN: 1,2 G
VERZ. VETTEN: 1,8 GEIWIT: 4,2 G
EIWIT: 6,3 GVEZELS: 3,2 G
VEZELS: 4,9 G

Peren-yoghurtcake met kardemom

Wat je kunt verwachten van deze peren-yoghurtcake is een heerlijk zachte smeuge cake. Het perfecte weekendgebak om druilerige dagen door te komen en ook de burens te trakteren op een plakje troost en warmte.

 Voorbereiding: 15 minuten - bakken: ongeveer 50 minuten

BENODIGDHEDEN

- 2 mengkommen
- 1 ronde springvorm van ongeveer 18 cm diameter (als je geen springvorm hebt, kun je ook een langwerpige cakevorm gebruiken)

INGREDIËNTEN VOOR 12 PERSONEN

- 3 eieren
- 100 g (lactosevrije) vloeibare margarine (knijpfles)
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 175 g 1:1 suikervervanger (of witte suiker)
- 1 tl kardemom
- Snuifje zout
- 125 g magere Griekse yoghurt (of een plantaardige variant als je lactose-intolerant bent)
- 1 peer (175 g geschild en zonder klokhuis)

BEREIDING

- Vet een ronde springvorm in met margarine en bestuif overvloedig met bloem.
- Mix de eieren schuimig en voeg de vloeibare margarine eraan toe.
- In een andere mengkom doe je het zelfrijzend bakmeel, samen met de suiker(ervanger), kardemom en het snuifje zout. Meng met een lepel.
- Voeg vervolgens afwisselend het bloemmengsel en de Griekse yoghurt toe aan het eimengsel. Mix tot een glad beslag.
- Stort het beslag in de vorm.
- Schil de peer en ontdoe ze van het klokhuis. Snijd ze in dunne schuifjes van 0,5 à 1 cm en steek deze in een waaier in het beslag. Duw ze lichtjes in het beslag, zodat twee derde onder het beslag zit.
- Bak de cake gedurende ongeveer 50 minuten in de voorverwarmde oven. Prik er met een cakeprikker (of satéstokje) in om te controleren of de cake voldoende gebakken is. Je prikker moet er schoon uitkomen zonder dat er nog beslag aan kleeft.
- Laat de cake 15 minuten afkoelen voor je de randen eraf klikt. Bewaar niet in de koelkast, want dan wordt de cake erg droog.