

Blij
Suiker vrij

Zoet!

Saskia Koopman



Warm ontbijttaartje met appel

(vegan, lactosevrij)

Mug cakes zijn hip en happening. Je maakt ze door alles in een kommetje te mengen en dit kommetje in de magnetron of oven te zetten. Dat laatste heeft mijn voorkeur, dan bakt dit warme ontbijttaartje ook nog eens mooi goudbruin.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet het ovenschaaltje in met de kokosolie. Meng in een kom de havermout met de appelmoes, amandelpasta, kaneel en het snufje zout. Hak de appel in kleine stukjes en roer deze erdoorheen. Voeg als laatste de baking soda en citroensap toe en roer goed door. Schep het mengsel in het ovenschaaltje en garneer naar wens met fijngehakte amandelen.

Bak het ontbijttaartje in 25 minuten goudbruin.

Benodigheden

Oven
Klein ovenschaaltje
diameter 10 cm

Voor 1 ontbijttaartje

¼ tl kokosolie, om in te vetten
55 g havermout
80 g pure appelmoes, ongezoet
1 tl amandelpasta
½ tl kaneel
Snufje zeezout
½ appel
½ tl baking soda
1 tl citroensap
1 el fijngehakte amandelen, ter garnering

Bereidingstijd

10 min. + 25 min. wachttijd

Maple glazed donuts

(lactosevrij)

Benodigheden

Oven
Siliconen donutvorm
Garde

Voor 4 donuts

50 g amandelmeel
½ tl vanillepoeder
½ tl wijnsteenbakpoeder
1 groot ei
30 g ahornsiroop
Kokosolie, om de vorm
in te vetten

Voor de maple glaze

1 el kokosolie
½ el ahornsiroop
½ tl cacao poeder
1 el gepofte quinoa

Bereidingstijd

10 min. + 20 min. wachttijd

Ik combineer ahornsiroop graag met noten, om te voorkomen dat je bloedsuikerspiegel ervan op hol slaat. Deze maple glazed donuts maak ik daarom expres met amandelmeel. De topping is optioneel, maar maakt ze wel helemaal af... Perfect voor op een feestje of bij een high tea!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden. Meng in een kom alle ingrediënten tot een glad beslag. Vet de donutvorm in met kokosolie en schep in elke donutvorm ongeveer 3 lepels van het beslag. Bak de donuts af in 15 minuten. Laat ze vervolgens goed afkoelen voor je ze uit de vormpjes haalt.

Maak de topping door de kokosolie te smelten en er met een garde ahornsiroop en cacao doorheen te roeren. Doop de donuts in dit cacaomengsel en bestrooi ze met gepofte quinoa.



Tip!

Ik vind de gepofte quinoa altijd erg vrolijk als je zoekt naar relatief gezond vrolijk strooisel. Maar je kunt bijvoorbeeld ook kiezen voor bijenpollen.

Witte chocolade met lavendel & gepofte quinoa

(vegan, lactosevrij)

Benodigheden

Foodprocessor of sterke blender
Bakje van ongeveer 14 x 9 cm

Voor een flinke reep van ongeveer 16 stukjes chocolade

80 g cacao boter
2½ el ahornsiroop of yaconsiroop
½ tl vanille-extract
Snufje zout
60 g cashewnoten, geweekt
1 el gepofte quinoa
½ tl lavendel

Bereidingstijd

10 min. + 2 uur wachttijd

Deze witte chocolade is extra chique door het gebruik van een klein beetje lavendel. Dat maakt hem nét wat interessanter dan een standaard stukje witte chocolade. Uiteraard kun je het basisrecept ook gewoon gebruiken om witte chocolade te maken met topping naar keuze: denk ook eens aan fijngehakte hazelnoten, gepofte rijst, cranberries, gevriesdroogd fruit, en ga zo maar door!

Bereiding

Verwarm een hittebestendige kom boven een pannetje kokend water (au bain-marie). Smelt hierin de cacao boter op een laag vuurtje. Voeg, zodra de cacao boter helemaal gesmolten is, de siroop, vanille en een snufje zout toe. Roer het geheel goed door elkaar. Giet de cashewnoten af en maal ze in de foodprocessor fijn. Voeg de gesmolten cacao boter toe, en meng het tot een glad geheel. Schenk het mengsel dan in een vierkant of rechthoekig bakje. Strooi dan de gepofte quinoa en lavendel erover. Plaats het in de koelkast en laat de chocolade helemaal uitharden voor je hem in blokjes snijdt.



Koekrepen van chufameel

(lactosevrij)

Benodigdheden

Oven
Bakplaat
Bakpapier
Spatel

Voor ongeveer

8 koekrepen

70 g fijn chufameel
25 g kokosbloesemsuiker
1 el cacao nibs (optioneel)
½ tl kaneel
½ tl baking soda
25 g kokosolie
1 ei
1 el citroensap

Bereidingstijd

10 min. + 20 min. wachttijd

Chufameel is ontzettend gezond en van nature behoorlijk zoet.

Dat betekent dat je maar weinig extra zoetheid hoeft toe te voegen om er deze overheerlijke koekrepen van te bakken. Geschikt voor jong én oud!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 graden. Meng in een kom de droge ingrediënten met elkaar; chufameel, kokosbloesemsuiker, cacao nibs, kaneel en baking soda. Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg deze tegelijkertijd met het ei en het citroensap toe aan de mengkom. Schep het geheel direct goed door, zodat de droge ingrediënten helemaal vermengd zijn met de natte ingrediënten. Bekleed dan een bakplaat met bakpapier en verspreid het mengsel over de bakplaat met een spatel. Zorg ervoor dat je een rechthoekige koek maakt van ongeveer 1 cm dik. Bak deze vervolgens in 18-20 minuten af in de oven. Laat de koek goed afkoelen en snijd hem dan langs de korte kant in 8 koekrepen. Bewaar de koekrepen maximaal 5 dagen luchtdicht verpakt in de koelkast. Garneer naar wens.



Tip!

Je kunt deze koekrepen bakken in een kleine brownievorm, maar ik verspreid het beslag meestal gewoon over de bakplaat. Dat scheelt weer afwas!



Amazake- chocopudding

(vegan, lactosevrij)

Deze lekkere chocoladepudding is ontzettend simpel om te maken, dus laat je vooral niet afschrikken door de mogelijk vreemde ingrediënten. Ik maak gebruik van Aziatische producten die je bij de natuurwinkel of toko kunt vinden. De hazelnoot-rijstmelk geeft een lekkere notensmaak aan het toetje, maar je kunt uiteraard ook standaard rijstmelk gebruiken.

Bereiding

Meng de amazake en 150 milliliter van de rijstmelk in een pannetje en breng het aan de kook. Roer het cacaopoeder, de vanille en het snufje zout erdoor en roer met een garde totdat het mooi is opgelost. Meng de resterende melk met de kuzu en voeg samen toe aan de pan. Roer nog even goed door. Verdeel het mengsel dan over 2 mooie glaasjes en zet deze nog minimaal een half uurtje in de koelkast om iets verder op te stijven. Garneer de glaasjes eventueel met bosbessen of cacao nibs voor je ze serveert.

Benodigdheden

Garde
2 mooie glazen

Voor 2 personen

200 g amazake van bruine rijst
175 ml (hazelnoot-)rijstmelk
2 tl cacaopoeder
½ tl vanillepoeder
Snufje Keltisch zeezout
5 g kuzu (of maïzena)
Bosbessen en 1 tl cacao nibs, ter garnering

Bereidingstijd

Bereidingstijd: 10 min.
+ 30 min. wachttijd

Uitgeverij *BjörnBooks* maakt gezonde kookboeken met lekkere en makkelijke recepten! Onze kookboeken passen in een verantwoord dieet waarmee we bewijzen dat een gezond levenspatroon en genieten prima samen gaan!

Blij Suikervrij - Zoet! is het eerste boek van foodblogger *Saskia Koopman* en het resultaat van ontelbare uren experimenteren met pure ingrediënten zoals groenten, fruit, peulvruchten, noten en oergranen. De recepten zijn vaak lactosevrij, zonder geraffineerde suikers, geheel glutenvrij en daardoor een gezond alternatief voor tussendoortjes en andere zoetigheden.

Andere gezonde kookboeken van uitgeverij *BjörnBooks*:

Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen

Koolhydraatarme Wereldgerechten Oanh's Kitchen

Low-Carb Recipes Oanh's Kitchen.

Koolhydraatarme Baksels uit Oanh's Kitchen

De recepten in bovenstaande kookboeken zijn zonder geraffineerde suikers, glutenvrij, koolhydraatarm en geschikt voor diabetes type 2 patiënten.

Lees meer over *BjörnBooks* op www.bjornbooks.nl