

Marika Bol

BAKKEN
ZONDER
TARWE

OP ONTDEKKINGSREIS MET
BIJZONDERE MEELSOORTEN

Glutenvrij - Oh My Pie!





BAKKEN

met bijzondere meelsoorten

Yes, daar is hij dan! Met een grote glimlach presenteer ik je bij deze mijn tweede bakboek. Wat een bijzonder moment en wat ben ik trots! Hoewel ik bekend sta als The Queen of Pie, laat ik met dit boek zien dat mijn grenzen veel verder reiken dan die oh zo bekende cheesecake.

In mijn boek neem ik je mee door de wondere wereld van tarwenvrij én glutenvrij bakken met bijzondere meelsoorten. Op een luchtige manier leer ik je hoe je overheerlijke broodjes bakt van bakbananenmeel, snackrepen maakt van tiggernotenmeel, en ja, die cheesecake mag toch ook niet ontbreken...

Om je op weg te helpen geef ik je een kijkje in mijn keukenkastje, leg ik uit hoe je zelf notenmelk maakt, vertel ik je alles over onbekende meelsoorten, én leer ik je bakken met vervangers voor eieren en gist.

Een boek vol recepten recht uit mijn hart, stuk voor stuk vrij van tarwe, gluten, lactose en geraffineerde suikers. Maar niet zonder plezier, want het geheime ingrediënt is nog steeds een flinke dosis fun! Na mijn diagnose coeliakie dacht ik namelijk dat ik nooit meer van eten zou kunnen genieten. Ik besloot het er niet bij te laten zitten, en zelf de slingers op te hangen!

Het is nu jaren later, en ik ben vele beklommen bergen verder. Want na het succes van mijn website Oh My Pie! en het gelijknamige boek is hier nu mijn tweede boek, boordevol nog meer eigen recepten! Hoewel het geen makkelijke weg is geweest, ben ik iedere dag dankbaar voor mijn passie voor bakken, het leven, en zijn onverwachtse wendingen.

Aan de slag dan maar, want mijn motto is niet voor niets: bakken is geen theorie, je moet het voelen en proeven. Waar wacht je nog op? Laten we gaan bakken!

Marieke
*





MANGO- & kokosontbijtcake

Een tropische verrassing waardoor de zon spontaan in huis zal gaan schijnen! De combinatie van mango en kokos komt goed tot z'n recht in deze smeelige ontbijtcake. Het kastanjemeel geeft de cake een lichtzoete smaak en een notig DNA, hier teken ik voor!

Bereidingstijd:

Vorbereiding: 15 minuten

Baktijd: 60 minuten

Wat heb je nodig?

Oven

Bakvorm: 16 x 16 cm

Bakpapier

Foodprocessor

Mengkom

Ingrediënten voor 6 tot 8 personen:

Kokosolie om in te vetten

50 g kokosmeel

120 g kastanjemeel

30 g kokosrasp

2 tl bakpoeder

Snufje zeezout

4 eieren

250 ml kokosmelk

50 g ahornsiroop

2 tl vanille-extract (pagina 198)

150 g verse mango

Aan de slag!

Verwarm de oven voor op 170 °C. Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier of vet deze in met wat kokosolie.

Meng kokosmeel, kastanjemeel, kokosrasp, bakpoeder en het zout in een mengkom. Doe de rest van de ingrediënten, behalve de mango, in een foodprocessor, en mix zodat er een glad beslag ontstaat. Schenk dan al roerende het vloeibare mengsel bij de droge ingrediënten in een mengkom. Het mag een stevig beslag zijn. Is het beslag te droog? Voeg dan wat extra kokosmelk toe. Snijd de mango in kleine stukjes en spatel driekwart hiervan door het beslag. Verdeel het beslag over de bodem van de bakvorm, en strooi de rest van de mangostukjes eroverheen. Schuif hem zo'n 60 minuten de oven in. Laat de ontbijtcake afkoelen buiten de oven, en geniet ervan!

❖ Heb je geen kastanjemeel in huis? Vervang dit dan door glutenvrij havermeel of amandelmeel.

CLAFOUTIS

met pruimen en frambozen

Dit klassieke dessert uit de Franse keuken is ideaal om te maken wanneer je weinig tijd hebt. Het hazelnootmeel geeft de clafoutis een verrassende structuur. De pruimen en frambozen maken het feest compleet!

Bereidingstijd:

Vorbereiding: 5 minuten

Baktijd: 15-20 minuten

Wat heb je nodig?

Oven

Vlaaivorm: dia 20 cm

Foodprocessor

Mengkom

Spatel

Ingrediënten voor 8 personen:

Kokosolie om in te vetten

2 grote bananen

4 eieren

1 tl vanille-extract (pagina 198)

100 g hazelnootmeel

150 g pruimen

100 g frambozen

Garnering:

100 g kokosyoghurt

Aan de slag!

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de vlaaivorm in met kokosolie. Maak de bananen fijn met een foodprocessor.

Voeg hier de eieren aan toe, samen met het vanille-extract. Schenk het beslag in een mengkom. Spatel het hazelnootmeel door de massa en schenk dit in de vlaaivorm. Snijd de pruimen in stukjes en verdeel deze over het oppervlak. Schuif de clafoutis zo'n 15 à 20 minuten de oven in.

Laat de clafoutis afkoelen buiten de oven en verdeel de verse frambozen en de kokosyoghurt hier overheen.

❖ Durf te variëren, gebruik eens blauwe bessen of bramen in plaats van pruimen.





FARINATA

met groene asperges

Alleen al om de prachtige naam zou je dit recept willen maken. Maar geloof me, dat is niet de enige reden. Dit hartige plaatgebak van kikkererwtenmeel is voedzaam, simpel om te maken en overheerlijk. Dit wordt jouw nieuwe kijk-mij-me-eens-uitsloven-recept, zonder dat je je al te veel hoeft uit te sloven, maar dat geheimpje blijft tussen ons.

Bereidingstijd:

Vorbereiding: 15 minuten

Wachttijd: 30 minuten

Baktijd: 20 minuten

Wat heb je nodig?

Mengkom

Garde

Oven

Bakvorm: 28 cm x 18 cm

Bakpapier

Ingrediënten:

200 g kikkererwtenmeel

Snufje zeezout

500 ml water

4 el olijfolie

Snufje peper

150 g kleine groene asperges

Aan de slag!

Doe het kikkererwtenmeel en het zeezout in een kom en voeg met een garde beetje bij beetje het water en de olijfolie toe. Het deeg is veel dunner dan je gewend bent bij een brooddeeg. Voeg een snuf zeezout en peper toe en laat het deeg een half uur afgedekt rusten. Ik zette het beslag zelfs een nachtje in de koelkast. Hoe langer je het beslag laat staan, hoe beter de smaken tot hun recht zullen komen.

Kook de groene asperges in een klein laagje water beetgaar. Verwarm vervolgens de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakvorm met bakpapier en schenk hier het beslag in. Verdeel de groene asperges over het oppervlak van de farinata. Bak de farinata in zo'n 20 minuten goudbruin. Haal het brood uit de oven en laat het afkoelen.

❖ Houd je van een knapperige bovenkant?

Zet de farinata dan 5 minuten onder de grill.



AARDBEIENSENSATIE

Een heerlijke taart met de zomerkoninkjes in de hoofdrol. De bodem maak je van hazelnoot- en bakbananenmeel, wat deze aardbeiensensatie een aangename verrassing maakt.

Bereidingstijd:

Voorbereiding: 20 minuten

Baktijd: 10 à 12 minuten

Wat heb je nodig?

Vlaaivorm: dia 23 cm

Mengkom

Deegroller

Oven

Spatel

Ingrediënten voor 10 personen:

Kokosolie om in te vetten

Voor de bodem:

75 g hazelnootmeel

45 g bakbananenmeel

30 g kokosbloesemsuiker

10 g arrowroot

Snufje zeezout

50 g kokosolie

35 ml koud water

Rasp van een halve sinaasappel

Voor de vulling:

1 x recept kokosslagroom (pagina 201)

Voor de topping:

300 g aardbeien

1 el honing

Aan de slag!

Vet de vlaaivorm in met wat kokosolie. Smelt de overige kokosolie in een pannetje. Doe alle ingrediënten voor de bodem in een mengkom en kneed deze tot een stevige deegbal. Strooi wat bakbananenmeel op het werkblad. Rol het deeg op het werkblad uit tot zo'n 3 à 4 mm dikte. Bekleed de vlaaivorm met het deeg en zet hem in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de taartbodem in zo'n 10 tot 12 minuten goudbruin. Laat hem afkoelen buiten de oven. Maak ondertussen het recept voor de kokosslagroom.

Snijd de aardbeien in plakjes. Drapeer de kokosslagroom over de afgekoelde taartbodem en versier de taart met de aardbeienpartjes. Drizzle een lepel honing over deze prachtige parel en geniet!



KOKOSLAGROOM

Slagroom maken van kokosmelk klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Het is supermakkelijk om te maken, en ja, het is zo heerlijk als het klinkt. Het enige wat je nodig hebt zijn vier ingrediënten; kokosmelk, vanille, ahornsiroop en een dosis geduld! Met deze kokosslagroom on top smaakt alles nóg beter!

Bereidingstijd:

Bereidingstijd: 10 minuten

Wachtijd: 1 nacht

Wat heb je nodig?

Mengkom

Garde of mixer

Ingrediënten:

400 ml volle kokosmelk

1 tl vanille-extract (pagina 198)


1 el ahornsiroop

Aan de slag!

Zet het blikje kokosmelk de dag van te voren ondersteboven in de koelkast. Het is belangrijk dat de kokosroom opstijft zodat de kokosmelk en de room zich van elkaar kunnen scheiden.

Schep de kokosroom uit het blik en doe dit in de mengkom. Klop de room tot een luchtige slagroom samen met de vanille en de ahornsiroop.

❖ Voeg als laatste eens een theelepel rauwe cacao toe om een chocolade-sensatie te creëren!



Uitgeverij *BjörnBooks* maakt gezonde kookboeken met lekkere en makkelijke recepten! Onze kookboeken passen in een verantwoorde levensstijl waarmee we bewijzen dat een gezond eetpatroon en genieten prima samengaan!

Andere gezonde kookboeken van uitgeverij *BjörnBooks*:

Koolhydraatarme Recepten uit Oanh's Kitchen
Koolhydraatarme Wereldgerechten Oanh's Kitchen
Koolhydraatarme Baksels uit Oanh's Kitchen
Meer Koolhydraatarme Recepten Oanh's Kitchen
Low-Carb Recipes Oanh's Kitchen
Blij Suikervrij - Zoet! Saskia Koopman

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