

Bakken met haver



A wooden bowl filled with a fine, light-colored powder, likely oat flour, sits on a rustic wooden surface. A wooden spoon lies diagonally across the background, its handle extending towards the top left. The scene is softly lit, highlighting the textures of the wood and the powder.

Bakken met haver

Natascha van der Stelt

AERIAL MEDIA COMPANY

ISBN 978-94-026-0173-2

NUR 440

© 2017 Tekst: Natascha van der Stelt

© 2017 Fotografie: Natascha van der Stelt

© 2017 Fotografie appeltaart en choco-pecankoeckjes: Sofie van der Eijk

© 2017 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel

1ste druk

Meer recepten en informatie over bakken met haver?

Ga dan naar www.bakkenmethaver.nl

Volg op twitter: @Nataschakookt

of op instagram: [nataschakookt](https://www.instagram.com/nataschakookt)

Omslagfoto: Natascha van der Stelt

Foto van Natascha van der Stelt © Sofie van der Eijk

Vormgeving: Teo van Gerwen Design

www.aerialmediacom.nl

www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!

Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl

Aerial Media Company bv

Postbus 6088

4000 HB Tiel

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 op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.





Inhoud

9	Voorwoord
11	Inleiding
14	Veelgestelde vragen
19	Koeken & koekjes
43	Scones
55	Muffins
73	Cake
87	Taart
103	Quiche
119	Pasteien & pasteitjes
139	Uit de koekenpan
155	Van alles wat
182	Dankwoord
184	Register



Voorwoord

Bakken met haver is een bakboek vol recepten voor vele soorten gebak met haver, zonder suiker en tarwe. Tegelijkertijd is het een verslag van een persoonlijke culinaire ontdekkingsstocht. De afgelopen twee jaar ontdekte ik welk effect suiker, tarwe en andere ‘snelle’ suikers in de jaren daarvoor op mijn gezondheid hebben gehad, simpelweg door ze te schrappen uit mijn dieet.

Ik was een enorm grote zoetekauw, dol op koekjes, cake, taart en de bijbehorende gezelligheid. Met dit boek laat ik je zien dat je zonder suiker, tarwe en andere suikers toch kunt blijven genieten van gebak en die gezelligheid, door over te stappen op haver om mee te bakken.

De recepten in dit boek zijn tot stand gekomen door bestaande klassieke recepten te bewerken, door nieuwe recepten te verzinnen, maar bovenal door heel veel te bakken. Soms ging het in één keer goed en kwam er heerlijk gebak uit de oven. Andere baksels moesten een paar keer opnieuw, met meer of juist minder van bepaalde ingrediënten, voordat ik het gewenste resultaat uit de oven kon halen. De appeltaart was meteen een succes. Pizza's en cakes waren het lastigst om goed te krijgen.

Ik ben heel blij met mijn ‘kritische proefpanel’, dat alles heeft voorgeproefd. Pas als het proefpanel helemaal tevreden was, werd het recept opgenomen in dit boek.

In *Bakken met haver* vind je een selectie van mijn beste recepten. Ik hoop dat je met net zo veel plezier met haver zult bakken als ik dat doe.

Natascha van der Stelt



Inleiding

Bakken heeft iets magisch! Van een paar simpele ingrediënten kun je door enkele handelingen oneindig veel verschillende gerechten maken, die alle zintuigen prikkelen. Het is niet voor niets dat bakken al sinds mijn tienerjaren een van mijn grote passies is. Ik kan (bijna) niets bedenken dat leuker is dan het bakken van taarten en cakes voor een verjaardag of een ander feest, afgezien dan van het bakken van hapjes voor de bijbehorende lunch of de borrel.

De eerste gerechten die ik bakte waren appeltaart, cake en quiche. Mijn opa, die bakker was, leerde mij hoe je deeg moet kneden en gaf mij het recept voor de perfecte cake. Later kreeg ik van hem zijn bakkersgereedschap, waaronder een loodzware maar o zo handige deegroller mét kogellagers. Daarnaast gaf hij mij het grootst denkbare compliment: hij vond mijn zelfgebakken appeltaart lekkerder dan die uit de winkel.

In de loop der jaren breidde mijn bakrepertoire zich aanzienlijk uit. Inspiratie vond en vind ik in culinaire tijdschriften en kookboeken, al lukt het mij nog steeds niet om een recept tot op de letter te volgen. Er is altijd wel iets wat beter, makkelijker of lekkerder kan.

Op 3 januari 2015 veranderde ik radicaal mijn eetpatroon door te stoppen met het gebruik van suiker en andere 'snelle' koolhydraten, zoals honing, (natuurlijke en kunstmatige) zoetstoffen, tarwe, spelt, rijst, mais en aardappelen. Tot dan toe was ik een groot liefhebber van koekjes, chocolade en andere zoete lekkernijen, zoals taart en cake. Al jaren had ik last van onverklaarbare gewrichtsklachten en ontstekingen. Later kwamen er symptomen bij die wezen op het voorstadium van diabetes.

Eind 2014 las ik voor een opdrachtgever een aantal boeken over suikervrij eten. Tot mijn grote schrik zag ik veel van mijn gezondheidsproble-

men in het lijstje staan van medische aandoeningen die in verband worden gebracht met een te grote consumptie van suiker. De oplossing van de auteurs was eenvoudig en eensgezind: stoppen met het eten van suiker. Na twee weken wikken en wegen (onderwijl snoepend van kerstkransjes en -chocolaatjes) besloot ik het een maand te proberen.

Het afkicken van de suiker in één keer, *cold turkey*, was behoorlijk heftig. De kicks, dips en *cravings*, veroorzaakt door hevige schommelingen in de bloedsuikerspiegel, waren binnen een dag verdwenen, hetgeen veel rust gaf in het hoofd. Mijn bloedsuikerspiegel werd eindelijk stabiel door het stoppen met snelle suikers. De hoofdpijn ging na anderhalve week weg en liet zich deels onderdrukken door pijnstillers. Aan het einde van de maand waren er geen vroege diabetessymptomen meer en waren de gewrichtsklachten en ontstekingen ook beduidend minder. Dat waren genoeg redenen om door te gaan met suikervrij eten!

Ondanks al deze duidelijke voordelen van mijn nieuwe eetpatroon bleef er wel iets knagen. De boeken over suikervrij eten die ik las, verzekerden mij dat je met een suikervrij dieet geen tussendoortjes meer nodig had. Toch miste ik wel het dagelijkse koekje bij de middagthee. Ook bij feestjes en borrels had ik zin in iets lekkers. En wat betreft de lunch was ik niet alleen snel uitgekeken op sla, salade en soep, maar wilde ik ook onderweg uit het vuistje kunnen lunchen of met iets wat je kunt beleggen met bijvoorbeeld kaas. En niet te vergeten: ik had ongelooflijke zin om weer te gaan bakken. De oplossing lag daarom voor de hand: zelf koekjes, cakes, taarten en lunchgerechten bakken, zonder suiker, tarwe of andere ‘snelle suikers’.

In die boeken over suikervrij eten staat dat havermeel een goede vervan-

ging is voor tarwemeel. Wat er niet in staat, is dat bakken met havermeel geheel anders is dan met tarwebloem, door het ontbreken van gluten in haver. Het werd een mooie uitdaging het gebak zo te maken dat de structuur en het uiterlijk hetzelfde waren als die van het originele gerecht met tarwebloem.

Geraffineerde suiker wordt vreemd genoeg vaak vervangen door honing, agavesiroop of andere kunstmatige of natuurlijke zoetstoffen, die allemaal met elkaar gemeen hebben dat ze een ongunstige invloed hebben op de bloedsuikerspiegel. Ik besloot de suiker te vervangen door onder meer vanillepoeder, kokos en kaneel en net zo lang te experimenteren tot de smaak goed was.

Mijn familie en vrienden heb ik gebruikt als kritisch proefpanel. Hun feedback hielp mij om de recepten te verbeteren en te verfijnen. Het was een grote uitdaging om het gebak op smaak te krijgen. Om zonder de dominante smaak van suiker en het gemak van tarwebloem toch een lekker koekje of ander gebak te maken. En dat is gelukt, want ik krijg veel vraag naar de recepten. Niet alleen vrienden en familie, maar ook volgers op de sociale media willen graag de recepten bij de foto's die ik geregeld plaats van mijn gebak.

Met dit boek wil ik mijn recepten met je delen. Je vindt hier alle recepten voor suiker- en tarwenvrij gebak die ik tot nu toe heb bedacht. Ik hoop dat je ze met net zo veel plezier zult bakken als ik dat doe. Voor mij is bakken nog steeds een feest!

Veelgestelde vragen

Wat is het verschil tussen snelle en langzame koolhydraten?

‘Snelle’ koolhydraten verteren snel, geven eerst een suikerkick en zorgen daarna voor een suikerdip, die maakt dat je weer (zoetigheid) wilt eten. Daarentegen geven ‘langzame’ koolhydraten langzaam energie af en zorgen ze voor een langdurig verzadigd gevoel.

Waarom bak je alles met haver?

Ik heb voor haver gekozen omdat:

- het behoort tot de ‘langzame’ koolhydraten, waardoor gerechten met haver voedzaam zijn;
- je er makkelijk mee kunt bakken;
- het in de vorm van havermout overal verkrijgbaar is voor een lage prijs;
- gebak met havermeel lekker smaakt.

Eet je gezin ook suikervrij?

Mijn man en kinderen eten niet suikervrij, al eten ze veel minder suiker dan voorheen. Ik kan en wil ze niet verplichten suikervrij te gaan eten. Dat is een keuze die iedereen voor zichzelf moet maken. Ook jij moet zelf beslissen of je suikervrij wilt eten of niet.

Zijn je recepten glutenvrij?

Bakken met haver is ook te gebruiken door iedereen die glutenvrij wil of moet eten. Let dan wel op dat je glutenvrije havermout koopt. Haver is van nature glutenvrij, maar bij het malen van de korrels tot mout of meel in de fabriek kan het vermengd raken met sporen van tarwe.

In een aantal recepten wordt rogge gebruikt; dit bevat net als tarwe gluten. In de quiches kun je de rogge vervangen door kikkererwtenmeel, teff of quinoameel. Voor de scones en de kaneelbroodjes zou je amandelmeel, teff of quinoameel kunnen gebruiken.

Zijn je recepten vegetarisch of veganistisch?

Bijna alle recepten zijn vegetarisch, afgezien van drie recepten in het hoofdstuk ‘Pasteien & pasteitjes’.

Vrijwel alle recepten in *Bakken met haver* hebben zuivel en/of eieren op de ingrediëntenlijst staan. Je kunt de melk vervangen door zelfgemaakte amandelmelk, de boter door kokosolie. Eieren vervangen is afhankelijk van de functie van het ei in het gebak. Als ei voor de luchtigheid in bijvoorbeeld cake moet zorgen, kun je het vervangen door *baking soda* (baksoda) en citroensap of azijn. Als eieren worden toegevoegd voor de structuur of om te binden, dan kun je lijnzaad, chiazaad of agar-agar gebruiken. Op internet kun je de hoeveelheden en de exacte wijze van gebruik vinden. Het zal even experimenteren worden om het gewenste resultaat te bereiken.

Zijn je recepten koolhydraatarm?

Mijn recepten zijn niet koolhydraatarm. Havermout en -meel zijn niet koolhydraatarm. Koolhydraatarm bakken is een grote culinaire uitdaging, waar ik mij nog niet aan gewaagd heb. Het zou een geheel ander boek opleveren. Om te beginnen zou je amandelmeel kunnen gebruiken in plaats van havermeel.

Wat is het verschil tussen bakken met tarwe en bakken met haver?

De gluten in tarwe zorgen voor stevigheid en elasticiteit. Haver bevat geen gluten; daarom is deeg op basis van haver anders van structuur. Als je een taart bakt met een bodem met havermeel, zul je merken dat het iets lastiger is om het uitgerolde deeg in de vorm te krijgen zonder dat het uit elkaar valt. Als de taart eenmaal is gebakken en afgekoeld, is die net zo stevig als een taart met tarwebloem.

Om toch de vereiste structuur te verkrijgen voeg ik vaak een (extra) ei

toe, als bind- en plakmiddel. Het deeg wordt hier vochtiger van, wat ik oplos door verhoudingsgewijs iets meer havermeel te gebruiken. Daarnaast gebruik ik in sommige recepten roggemeel, dat net als tarwe gluten bevat, om een soepeler deeg te krijgen dat zich laat uitrollen en min of meer oprollen.

Hoe heb je de suiker vervangen? Waarmee geef jij het gebak een ‘zoete’ smaak?

In *Bakken met haver* heb ik voor de gewenste zoete smaak gebruikgemaakt van ingrediënten zoals vanillepoeder, kokos, amandelen, vers fruit en zelfgemaakte abrikozencupuree. In het begin zal het wennen zijn aan de nieuwe smaak omdat suiker een zeer krachtige smaakmaker is, maar ik verzeker je dat je al snel de pure smaak zult waarderen. Amandelmeel zorgt net als suiker voor knapperige koekjes, mits het in de juiste hoeveelheden wordt toegevoegd.

Waar koop ik haver-, rogge- en notenmeel?

In de supermarkt koop ik de eenvoudigste havermout, zonder toevoegingen of voorbewerkingen. Met de blender maak ik er havermeel van. Anderen gebruiken hiervoor de keukenmachine of een koffiemolen.

Roggemeel is bij de biologische winkel te koop.

Notenmeel kun je kopen of zelf maken. Amandelmeel koop ik bij de biologische winkel of in de supermarkt. Je zou ook amandelen zonder bruin vliesje kunnen kopen en zelf malen tot amandelmeel. Dat is niet geheel zonder risico; als je amandelen te lang maalt, eindig je met amandelpasta in plaats van amandelmeel. Hetzelfde geldt voor hazelnotenmeel. Pecannotenmeel is niet te koop in de winkel. Die noten zul je zelf moeten malen.

Waarom gebruik je geen stevia?

Stevia wordt hier en daar aangeraden als een goede suikervervanger, omdat het een natuurlijke vervanger en caloriearm is, en omdat het de bloedsuikerspiegel niet zou beïnvloeden. Ik gebruik echter geen stevia omdat het een bittere bij- en nasmaak heeft. Bovendien is de stevia die in de winkel te koop is over het algemeen een zwaar bewerkt extract, waar vaak kunstmatige zoetstoffen aan worden toegevoegd. Daarnaast vind ik

het niet meer nodig om stevia toe te voegen als extra zoetje, omdat mijn recepten nu van zichzelf al lekker genoeg zijn.

Ik ben net begonnen met suiker- en tarwevrij eten; met welk recept kan ik het beste beginnen?

De overgang naar suikervrij eten zal voor de meesten behoorlijk groot zijn. Sommige gerechten zal je in eerste instantie smakeloos vinden, omdat je nog gewend bent aan de overheersende smaak van suiker in gebak. De mate van zoetheid wisselt in mijn recepten. Sommige zijn zo zoet, dat het lijkt alsof ik wel suiker heb toegevoegd. In andere proef je het ontbreken van de suiker niet omdat andere smaken overheersen. Toegankelijke recepten met een relatief zoete ondertoon zijn onder meer de appeltaart, kokosmakronen, pompoentaart, bananenbrood en de kaneelbroodjes.

Is *Bakken met haver* een dieetboek?

Een dieetboek bevat dieetvoorschriften en uitgebalanceerde menu's. Bij de recepten staan dan de voedingswaarden, uitgerekend door een diëtiste, vermeld. In *Bakken met haver* vind je dit alles niet. Wel staan er meer dan zestig recepten voor groot en klein gebak in, evenals handige tips & tricks voor bakken zonder suiker en tarwe. *Bakken met haver* is dus geen dieetboek, maar je kunt het wel gebruiken als je een suiker- en tarwevrij eetpatroon hebt.

Voor wie heb je dit boek gemaakt?

Bakken met haver is voor iedereen die wil stoppen met het eten van ‘snelverterende’ koolhydraten, maar wel wil blijven genieten van koekjes en gebak. En voor alle thuisbakkers die iemand op bezoek krijgen die ‘suiker- of tarwevrij’ eet en diegene willen verwennen met zelfgebakken lekkers. De recepten zijn geschikt voor zowel beginnende als ervaren thuisbakkers.



Koeken & koekjes

- 20 Amandelovaaltjes met citroen
- 23 Havermoutkoekjes met amandel
- 24 Totally-nutskoekjes
- 27 Choconotenkoekjes
- 28 Chocoladekoekjes met pecannoten
- 31 Kokosmakronen
- 32 Speculaas
- 35 Schotse haverkoeken
- 36 Ierse haverkoeken
- 39 Zuid-Afrikaanse beskuit
- 40 Tips & Tricks

Amandelovaaltjes met citroen

BEREIDING

Meng in een kom het havermeel, amandelmeel, vanillepoeder, zout en de citroenrasp. Voeg de boter toe en snijd deze met twee messen in kleine stukjes. Wrijf de boter daarna met je vingers door het meel tot het eruitziet als broodkruim.

Roer in een andere kom 1 eidooier, het citroensap en 1 eetlepel koud water door elkaar. Schenk dit bij het meel en kneed een samenhangend deeg van het mengsel. Maak een compacte bal van het deeg en verpak die in plasticfolie. Leg de deegbal 1 uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen bakmat.

Verwijder het plasticfolie en rol het deeg uit tussen twee vellen bakpapier tot een rechthoekige lap van circa 1 cm dik.

Snijd met een scherp mes het deeg in 16 tot 20 rechthoekige stukken. Maak ieder koekje ovaal door de hoeken rond te maken.

Meng in een kommetje 1 eidooier met 2 eetlepels koud water. Bestrijk de ovaaltjes met dit mengsel. Bestrooi alle koekjes met het amandelschaafsel.

Leg de ovaaltjes op de bakplaat. Bak de koekjes in 20 tot 30 minuten goudbruin.

In mijn herinnering staan in meisjesboeken uit het begin van de vorige eeuw soms zinnen als: “Lies en Jet knabbelden van hun koekjes die Beppie, de kokkin, ’s ochtends had gebakken.” Van deze koekjes kun je prima knabbelen omdat ze heerlijk bros zijn. De combinatie van de zacht-zoete smaak van amandel en het frisse van citroen geeft een verrassende twist.

INGREDIËNTEN

VOOR 16-20 KOEKJES

100 g havermeel
100 g amandelmeel
1 tl vanillepoeder
snufje zout
1½ el citroenrasp
60 g boter, hard
2 eidooiers
1 el citroensap
3 el water, koud
3 el amandelschaafsel





Havermoutkoekjes met amandel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg een vel bakpapier of een siliconen bakmat op een bakplaat.

Meng in een grote kom de havermout, het havermeel, het vanillepoeder en het zout.

Klop in een andere kom de eieren los en roer de gesmolten boter erdoor. Schenk dit mengsel in de grote kom bij de droge ingrediënten en roer alles om met een lepel.

Voeg de grof gehakte amandelen en de abrikozenstukjes toe. Kneed het door tot een stevig deeg. Mocht het deeg te plakkerig zijn, voeg dan 1 eetlepel havermeel toe. Doe er niet te veel havermeel bij, want anders worden de koekjes te bros en brokkelig.

Verdeel het deeg in 12 hompjes. Maak van ieder hompje een plat rondje en leg deze op de bakplaat.

Druk in ieder rondje een amandel en bestrijk deze met eidooier, zodat de amandel vastplakt.

Bak de koekjes in ongeveer 25 minuten lichtbruin.

INGREDIËNTEN

VOOR 12 KOEKJES

100 g havermout
200 g havermeel
1 tl vanillepoeder
snufje zout
3 eieren
100 g boter, gesmolten en afgekoeld
100 g amandelen, grof gehakt + 12 hele om te garneren
100 g gedroogde abrikozen, biologisch, in stukjes ter grootte van een rozijn geknipt
1 eidooier

Deze amandel-havermoutkoekjes waren de eerste koekjes die ik bakte nadat ik mijn eetpatroon drastisch had omgegooid. Ik wilde iets bakken dat ik bij de thee kon eten rond een uur of vier, samen met de kinderen die dan net uit school kwamen.

In eerste instantie bakte ik ze zonder versiering. De amandel was een idee van een kennis met een kookwinkel. Zij had klanten die graag een stevige koek wilden, zonder suiker en tarwe maar met smaak. Voor haar was het belangrijk dat de koeken er mooi en aantrekkelijk uitzagen, want ze moest ze immers verkopen. Een amandel en wat eidooier was al wat daarvoor nodig was.

Totally-nutskoekjes

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier of een siliconen bakmat.

Meng in een kom de eieren met de notenpasta tot een smeùige massa.

Meng in een andere kom havermeel, vanillepoeder en zout. Schep deze droge ingrediënten door het notenpastamengsel. Roer het geheel goed door met een pollepel.

Voeg de gedroogde abrikozen toe en meng ze door het deeg. Kneed het deeg door, tot de abrikozen evenredig verdeeld zijn en het meel en het notenpastamengsel goed gemengd zijn. Het deeg is stevig en voelt vetzig aan.

Verdeel het deeg in 12 bolletjes. Druk ieder bolletje plat op de bakplaat. Versier desgewenst ieder koekje door er met een koekstempel een motief in te stempelen.

Bak de koekjes ongeveer 20 tot 25 minuten tot de bovenkant lichtbruin is. Het is normaal dat de koekjes schuimen; dit is het vocht uit de notenpasta. De koekjes zijn klaar als het meeste schuim is weggetrokken.

Haal de bakplaat uit de oven en laat de koekjes afkoelen op een taartrooster.

Anders dan de naam doet vermoeden, is het helemaal niet gek om deze koekjes te bakken als je trek heb in een stevig tussendoortje of op zoek bent naar een compacte meeneemlunch. Noten, heel veel noten, in de vorm van notenpasta vormen het belangrijkste ingrediënt van de koekjes. De notenpasta kun je eenvoudig zelf maken door een combinatie van je favoriete noten fijn te malen in de keukenmachine. Laat de machine draaien tot de noten een smeùige pasta zijn geworden. Mocht je geen keukenmachine hebben, dan niet getreurd, want biologische winkels en supermarkten verkopen ook verschillende soorten notenpasta.

INGREDIËNTEN

VOOR 12 KOEKJES

200 g notenpasta zonder suiker en zout

2 eieren

100 g havermeel

1 tl vanillepoeder

snufje zout

75 g gedroogde abrikozen, in stukjes geknipt





Choconotenkoekjes

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen bakmat.

Meng in een grote kom het havermeel, notenmeel, vanillepoeder, cacaopoeder en zout. Voeg de losgeklopte eieren toe. Roer en kneed tot het een plakkerig deeg is.

Voeg de abrikozenstukjes en de cacaonibs toe en roer deze door het deeg.

Rol tussen twee vellen bakpapier het deeg uit tot een rechthoek van 1½ cm dik. Steek met een uitsteekvormpje koekjes uit.

Bak de koekjes ongeveer 20 tot 30 minuten tot ze goudbruin zijn.

Laat de koekjes ongeveer 10 minuten afkoelen op de bakplaat. Leg ze daarna op een taartrooster en laat ze verder afkoelen.

INGREDIËNTEN

VOOR 12-16 KOEKJES

100 g havermeel
160 g pecannoten, fijngemalen tot meel
100 g hazelnoten, fijngemalen tot meel
1 tl vanillepoeder
3 el cacaopoeder
snuffje zout
4 eieren, losgeklopt
120 g gedroogde abrikozen, biologisch, in stukjes ter grootte van een rozijn geknipt
2 el cacaonibs*

**Cacaonibs zijn stukjes cacaoboon; deze kun je in biologische winkels en grote, ruim gesorteerde supermarkten kopen.*

Ooit was ik een enorme chocoholic. Er ging vrijwel geen dag voorbij zonder chocolade: als hagelslag op brood, een chocoladekoekje bij de thee of op de een of andere manier verwerkt in het toetje. Toen ik stopte met het eten van snelle suikers, ben ik ook *cold turkey* gestopt met chocolade. De intense *craving* naar chocolade nam toen ook af. Toch heb ik af en toe nog steeds trek in chocolade. Gelukkig zijn cacaopoeder en cacaonibs suikervrij en kan ik zo toch nog genieten van chocoladekoekjes.

Chocoladekoekjes met pecannoten

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg een vel bakpapier of een siliconen bakmat op een bakplaat.

Meng in een grote kom het havermeel, de havermout, het vanillepoeder, cacao-poeder en het zout.

Klop in een andere kom de eieren los en roer de gesmolten boter en de melk erdoor. Schenk dit mengsel in de grote kom bij de droge ingrediënten en roer het door elkaar met een lepel.

Voeg de grof gehakte pecannoten toe. Kneed alles goed door tot je een stevig deeg hebt.

Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit tot een lap van ongeveer 1 cm dik. Steek met een koekjesvorm de koekjes uit.

Leg de koekjes op de bakplaat en bak de koekjes ongeveer 25 minuten tot ze donkerbruin zijn.

Je kunt de koekjes desgewenst versieren met pecannoten. Voor het bakken plak je de noten met eigeel vast op het koekje.

Of je geeft de koekjes een chocodip. Dit doe je nadat de koekjes gebakken en helemaal afgekoeld zijn. Doop ze dan in gesmolten chocolade* en bestrooi ze vervolgens met pecannoten. Let op: de koekjes hebben nu een intens bittere chocoladesmaak!

*Bij biologische winkels kun je chocolade van 100% cacao kopen. Smelt een reep chocolade au bain-marie en roer er 3 eetlepels room door.

INGREDIËNTEN

VOOR 15-20 KOEKJES

200 g havermeel
100 g havermout
1 tl vanillepoeder
3 el cacao-poeder
snufje zout
3 eieren
100 g boter, gesmolten en afgekoeld
3 el melk
100 g pecannoten, grof gehakt





Kokosmakronen

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 170 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak een kom vetvrij door er wat citroensap in te sprenkelen en dit met een vel keukenpapier over de binnenkant van de kom te vegen.

Doe de eiwitten in de kom. Klop de eiwitten stijf tot er pieken op staan en je de kom ondersteboven kunt houden zonder dat de eiwitten eruit stromen.

Spatel voorzichtig de kokosrasp, het havermeel, amandelmeel, vanillepoeder en zout door de eiwitten.

Schep met een ijsschep bolletjes van het beslag en leg deze op de bakplaat.

Bak de kokosmakronen in circa 30 minuten goudbruin.

Haal de bakplaat uit de oven en schep de kokosmakronen op een taartrooster om af te koelen.

INGREDIËNTEN

VOOR 8-12 STUKS

4 eiwitten
100 g kokosrasp
50 g havermeel
50 g amandelmeel
1 tl vanillepoeder
snufje zout

Als ik iets bak waarvoor veel eidooiers nodig zijn, zoals de Portugese roomtaartjes uit het hoofdstuk 'Pasteien & pasteitjes', bewaar ik de eiwitten. Zodra de roomtaartjes klaar zijn, bak ik meteen daarna deze kokosmakronen.

Let bij het toevoegen van meel en kokosrasp op dat je niet te wild roert, maar slechts voorzichtig omschept. Zo blijven de kokosmakronen luchtig en zijn ze het lekkerst.

Speculaas

BEREIDING

Doe de abrikozen in een kleine steelpan en voeg zoveel water toe dat ze net onder water staan. Breng het water aan de kook en laat de abrikozen 10 minuten in kokend water wellen.

Meng in een kom het havermeel, amandelmeel, roggemeel, bakpoeder, de speculaaskruiden en zout.

Voeg de boter toe en snijd deze met twee messen in kleine blokjes. Wrijf met je vingers de boter met het meel tot het eruitziet als broodkruim.

Pureer de abrikozen, zonder het aanhangende water, tot een egale massa. Roer de abrikozenpuree door de deegkruimels. Kneed het deeg tot een homogene bal. Verpak de deegbal in plasticfolie en laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 170 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen bakmat.

Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit tot een rechthoek met een dikte van ½ cm. Snijd het deeg in 16 rechthoeken. Leg de rechthoeken op enige afstand van elkaar op de bakplaat; tijdens het bakken lopen ze iets uit.

Werk de randen van ieder stuk speculaas bij. Desgewenst kun je de speculaas versieren door er met een satéprikker figuren in te tekenen of door er met een koekstempel een motief in te stempelen.

Bak de speculaasjes ongeveer 20 minuten in de oven tot ze bruin zijn.

Leg ze meteen op een rooster om af te koelen. Als je ze op de bakplaat laat liggen om daar af te koelen, gaat het bakproces nog door en eindig je met speculaas die aan de onderkant verbrand is.

In eerste instantie wilde ik dit recept niet opnemen omdat speculaas voor mij hoort bij winter, buiten koud, binnen warm. En dat terwijl je natuurlijk ook in de lente of zomer prima kunt genieten van een speculaasje. Met bovenstaand recept kun je overigens ook heerlijke kruidnoten bakken. Na het uur rusten in de koelkast, rol je het deeg niet uit. Je maakt er balletjes ter grootte van een knikker van, die je platdrukt op de bakplaat. De kruidnoten gaan iets korter in de oven: 15 minuten. Haal na het bakken de kruidnoten meteen van de bakplaat en laat ze afkoelen op een rooster. Het recept is voldoende voor een volle bakplaat kruidnoten.

INGREDIËNTEN

VOOR 16 STUKS

100 g gedroogde abrikozen,
biologisch
100 g havermeel
100 g amandelmeel
60 g roggemeel
1 tl bakpoeder
2 el speculaaskruiden
snufje zout
125 g boter, koud
1 el melk





Schotse haverkoeken

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen bakmat.

Meng in een kom de havermout, het havermeel, de baksoda en het zout.

Voeg eventueel voor een hartig accent een paar eetlepels geraspte kaas toe aan het meel.

Klop in een andere kom het ei los. Roer de karnemelk erdoor. Schenk de gesmolten boter bij het ei-melkmengsel en roer het goed door.

Schenk al roerend dit mengsel bij het meel. Na even omroeren ziet het eruit als een dikke havermoutpap. Laat het deeg een paar minuten staan.

Kneed het deeg even door. Leg het deeg op de bakplaat en duw het met je vingers uit tot een lap van een paar mm dik die de bakplaat bijna geheel bedekt. Hoe dunner, hoe breekbaarder, maar ook hoe lekkerder.

Snijd met een tafelmes het deeg in 16 stukken, maar laat de stukken aan elkaar zitten. Druk desgewenst met een koekjesstempel in ieder stuk een figuur.

Bak de haverkoeken in ongeveer 25 minuten goudbruin.

Haal de koeken uit de oven en snijd ze voorzichtig los. Laat de koeken een paar minuten afkoelen. Leg dan de koeken op een rooster en laat ze helemaal afkoelen.

Tijdens de uitgebreide lunch op zondag met het hele gezin staan voor de kaasliefhebbers veel verschillende soorten kaas op tafel, zoals oude brokkelkaas, camembert, geitenkaas, Spaanse schapenkaas en gatenkaas. Ik bak dan graag deze haverkoeken, omdat ze ideale onderleggers zijn voor kaas. Het zijn lichtzoute, knapperige crackers die goed combineren met alle soorten kaas, zowel harde als zachte, oude en jonge kaas.

INGREDIËNTEN

VOOR 16 KOEKEN

- 150 g havermout
- 175 g havermeel
- 1½ tl baksoda
- ½ tl zout
- 1 ei
- 75 ml karnemelk
- 150 g boter, gesmolten en afgekoeld
- geraspte kaas (optioneel)

Ierse haverkoeken

BEREIDING

Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen bakmat.

Giet het kokende water in een kom en voeg de boter en het zout toe. Roer tot alles is opgelost.

Doe het havermeel in een andere kom en schenk al roerend het water erbij. Laat het deeg een paar minuten rusten. Kneed het daarna even door.

Leg het deeg op de bakplaat en duw het met je vingers uit tot een dunne rechthoekige lap van circa 20 bij 25 cm en ongeveer ½ cm dik. Snijd met een scherp mes het deeg in 8 tot 16 stukken, maar laat de stukken aan elkaar zitten.

Versier ze desgewenst met een metalen uitsteekvorm voor koekjes. Let op dat de uitsteekvorm er niet doorheen gaat, maar tot ongeveer halverwege het deeg.

Laat het deeg 2 uur drogen op de bakplaat. Verwarm de oven voor op 120 °C.

Bak de haverkoeken minstens 3 tot 4 uur. Of bak de koeken 's avonds en zet na 3 uur de oven uit. Laat de koeken de hele nacht in de oven staan. De volgende dag zijn ze perfect gebakken en gedroogd.

Haal de koeken uit de oven en laat ze afkoelen op de bakplaat. Breek of snijd de koeken los van elkaar.

INGREDIËNTEN

VOOR 8-16 STUKS

190 ml kokend water

2 el boter

snufje zout

200 g havermeel



Deze koeken combineren geweldig met vleeswaren zoals ontbijtspek of met kaas. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een pittige oude kaas, een zoetere gatenkaas of frisse zachte geitenkaas. Ook bij een kop soep doen de haverkoeken het goed. Snijd het deeg dan in repen met het formaat van soepstengels.

In 2015 hoorde ik tijdens het Symposium on the History of Food – georganiseerd door de UvA, afdeling Bijzondere Collecties – een Ierse historica spreken over Ierse haverkoeken. Deze werden niet in een oven gebakken maar bij een haardvuur. Eerst werden de koeken gedroogd op een rooster dat boven het vuur werd gehangen. Daarna werden de koeken op speciale gietijzeren rekjes rondom het haardvuur gezet om verder afgebakken te worden. De wetenschapster deed al een aantal jaren onderzoek naar die gietijzeren rekjes en wist er veel over te vertellen. Mijn nieuwsgierigheid ging echter vooral uit naar de haverkoeken. Eenmaal thuis ben ik meteen op internet gaan zoeken naar Ierse haverkoeken en al snel vond ik enkele recepten. Dit recept is een compilatie van die recepten. Het gemeenschappelijke kenmerk is dat de recepten allemaal zeer eenvoudig zijn, zowel de ingrediënten als de bereidingswijze.



Zuid-Afrikaanse beskuit

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een breed cakeblik in of bekleed dit met bakpapier.

Meng het meel, de havermout, het bakpoeder, vanillepoeder en zout in een kom.

Klop de eieren los in een andere kom. Schenk de karnemelk erbij en klop het geheel door. Schenk de boter erbij en meng goed. Roer dit door het meel.

Schep de noten-en-zadenmix en de abrikozen door het beslag. Roer alles om tot het een brokkelig dik beslag is.

Schep het beslag in het bakblik en strijk de bovenkant glad zonder alle lucht eruit te duwen.

Plaats de beskuit in de oven. Haal de beskuit na 45 minuten uit de oven en laat 10 minuten afkoelen in de bakvorm. Haal daarna de beskuit uit het bakblik, plaats op een taartrooster en laat volledig afkoelen.

Verwarm de oven voor op 100 °C. Snijd de beskuit in plakken. Bekleed een ovenrooster met een vel bakpapier. Leg de beskuit op het rooster en plaats dit in de oven. Laat de beskuit ongeveer 4 tot 6 uur drogen in de oven, tot hij droog en bros als beschuit is.

INGREDIËNTEN

- 100 g havermeel
- 100 g roggemeel
- 50 g amandemeel
- 50 g havermout
- 1 el bakpoeder
- 1 tl vanillepoeder
- ½ tl zout
- 60 g gedroogde abrikozen, biologisch, in stukjes ter grootte van een rozijn geknipt en geweld
- 60 g noten-en-zadenmix naar keuze: zonnebloempitten, lijnzaad, kokosrasp, sesamzaad, grof gehakte hazelnoten, pompoenpitten etc.
- 3 eieren
- 125 ml karnemelk
- 125 g boter, gesmolten

In Zuid-Afrika wordt beskuit gegeten bij een kop koffie en doopt iedereen de beskuit in de koffie. Ook met een likje boter is beskuit heerlijk. Voor dit recept heb ik mij laten inspireren door de culinaire thriller *Receipes for love and murder* van de Zuid-Afrikaanse auteur Sally Andrew, waarin de hoofdpersoon veelvuldig beskuit bakt en uitdeelt. Al tijdens het lezen vroeg ik mij af hoe het zou smaken. Het lijkt inderdaad op beschuit, wat betreft brosheid. De noten en zaden geven extra smaak en maken van de beskuit een stevige, voedzame snack.