

Lekker zonder koemelk

Koemelk- en lactosevrije gerechten

Lekker zonder koemelk

E. Schot – van den Assem

Realisatie, recepten en foodstyling: E. Schot – van den Assem

Coverontwerp en fotografie: E. Schot – van den Assem

ISBN: 9789402123999

© E. Schot – van den Assem

lekkerzonderkoemelk@outlook.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Let op

Ondanks zorgvuldige samenstelling van de recepten kunnen producten die ten tijde van uitgave van dit kookboek koemelk- en lactosevrij waren op ieder moment door de fabrikant worden aangepast. Aangeraden wordt om altijd de etiketten te lezen op eventuele wijzigingen.

Bij individuele ovens kan de temperatuur en tijdsduur in de recepten afwijken.

De gerechten in dit boek zijn, tenzij anders aangegeven, voor 4-6 personen.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Smakelijke soepen	10
Perfecte P's	24
Overheerlijke ovengerechten	36
Zalige zoetigheden	54
Register	94



Voorwoord

“Stop maar eens met dierlijke melkproducten”, werd er tegen mij gezegd. In eerste instantie was ik sceptisch, maar na enkele weken zonder yoghurt en melk werden diverse kwaaltjes minder en begon ik erin te geloven. Ook eten en drinken van producten waar koemelk in verwerkt zat werden niet langer gegeten. Het eten wat ik at was saai maar wel gezond. Mijn jarenlange opgebouwde receptenboek verdween onder in een lade van het dressoir.

Na een tijdje begon mijn liefde voor koken en bakken toch aan me te knagen, ik miste “mijn” champignonsoep, pizza, monchoutaart, chocolade mousse en ijs. Ik nam de tijd om mijn receptenboek uitgebreid te bekijken. Ingrediënt voor ingrediënt heb ik mijn originele recepten uitgeplozen, aangepast met alternatieven, uitgetest en weer aangepast. Eigenlijk alles wat ik vroeger at kon ik weer eten! Af en toe postte ik een foto van een taart of gerecht op sociale media en kreeg daar reacties op. Anderen wilden mijn gerechten ook proberen.

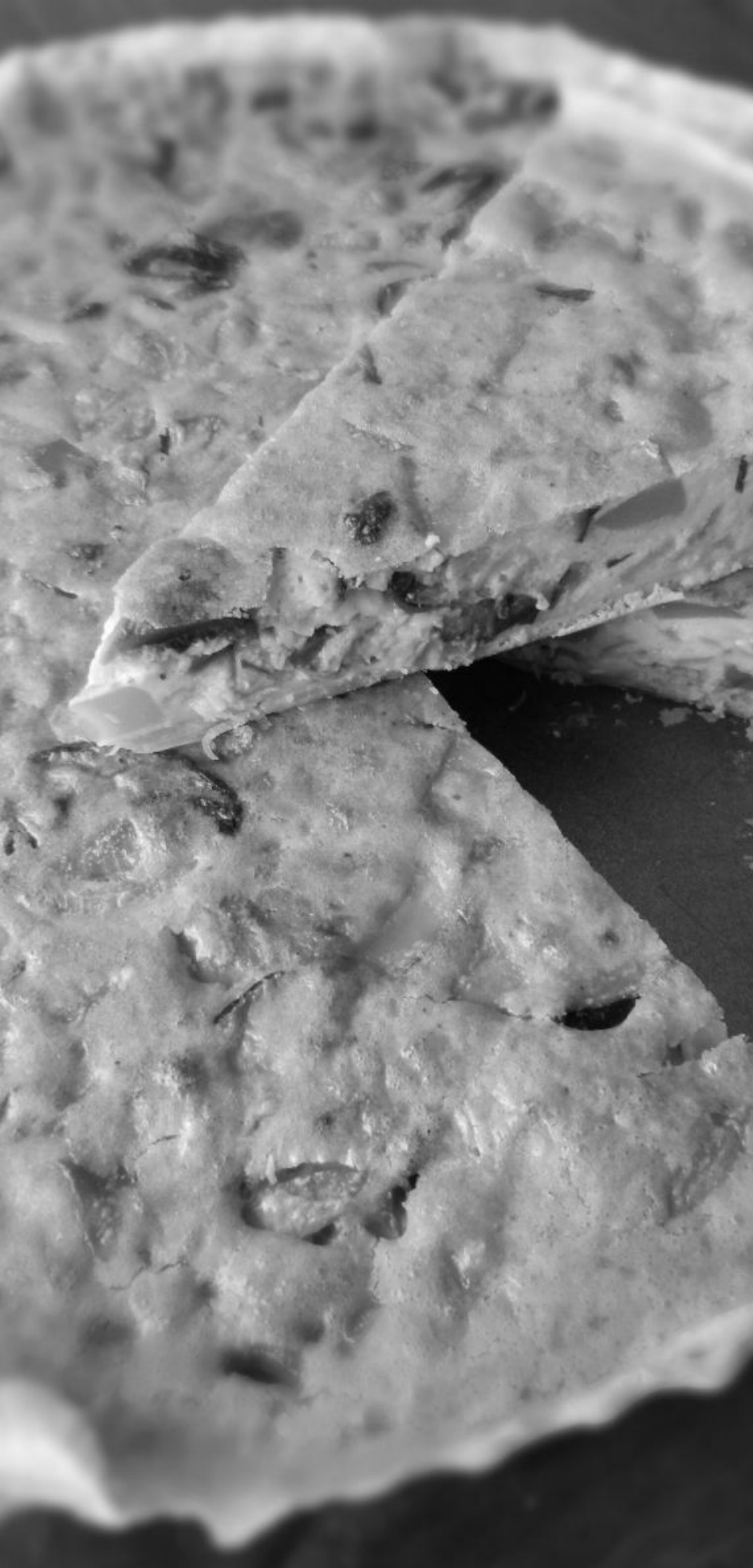
Na weer enkele recepten te hebben doorgemailed naar iemand met een lactose intolerantie zei mijn man; waarom schrijf je niet een kookboek? Ik reageerde lacherig, een kookboek?! Het idee bleef echter wel in mijn hoofd rondspoken en groeide uiteindelijk uit tot dit kookboek.

De nadruk is gelegd op basisrecepten die door iedereen uit te breiden zijn en enkele klassiekers die ieder mens moet kunnen eten, allergie of niet. Omdat de hoeveelheden van ingrediënten vooral bij gebak nauw luisteren is daar extra aandacht aan besteed.

Mijn dank gaat uit naar mijn gezin. Mijn man Erik die maandenlang gerechten heeft geproefd. Onze zoon van 2,5 die ze ook voor kindermondjes heeft goedgekeurd. En onze dochter die menig uurtje tijdens het schrijven heerlijk in de draagzak bij me heeft gelegen.

Geniet van al het heerlijks.

Erica Schot – van den Assem



Inleiding

Alle recepten in dit kookboek zijn zo samengesteld dat ze ook geschikt zijn voor zwangere vrouwen en kinderen vanaf 1 jaar. Er worden geen rauwe eieren of rauw vlees gebruikt.

De zuivelvrije melksoorten die worden gebruikt in de recepten zijn rijstmelk en sojamelk. Ik heb me beperkt tot deze twee omdat ze algemeen goed verkrijgbaar zijn en het meest divers zijn. Deze zijn te vervangen door andere zuivelvrije melksoorten, hierdoor kan echter wel de structuur en smaak van het gerecht veranderen. Daarom hieronder een kleine uitleg van de verscheidene zuivelvrije melksoorten, op basis hiervan zijn aanpassingen makkelijker te maken.

Amandelmelk heeft een duidelijke amandelsmaak en is romig. Deze melk leent zich dan ook goed voor desserts.

Havermelk is romig en licht korrelig en kan gebruikt worden voor gebak.

Hazelnootmelk is romig en ideaal voor gebak en desserts en heeft een overduidelijke hazelnootsmaak.

Kokosmelk is dik en romig maar kan niet zomaar gebruikt worden als vervanger voor andere melk, het resultaat wijkt vaak af.

Quinoamelk heeft een waterige structuur en smaak en is hierdoor minder geschikt voor gebruik in recepten.

Rijstmelk is wat dunner en heeft een natuurlijk zoete smaak. Rijstmelk kan goed worden gebruikt in alle warme gerechten en sauzen.

Sojamelk is romig en kan moeiteloos worden gebruikt in allerlei gerechten en gebak.

Maten en hoeveelheden

tl = theelepel (5 ml)

el = eetlepel (15 ml)

g = gram

ml = milliliter

l = liter

°C = Celsius

Merkenamen worden in dit kookboek vanwege productrechten niet genoemd. Voor een lijst van specifieke plantaardige producten die in de recepten gebruikt worden is een mail naar lekerzonderkoemelk@outlook.com voldoende.



Smakelijke soepen