

EET
PALEO

Traktaties

ALLE
RECEPTEN
ZIJN VRIJ VAN
GLUTEN, ZUIVEL EN
TOEGEVOEGDE
SUIKERS.

Colofon

Tekst: **Marinka Bil**

Tekst: **Marinka Bil**

Recepten: **Addy Bil en Marinka Bil**

Receptfotografie: **Marinka Bil**

Overige fotografie: **Pim Horvers**

Vormgeving: **Bruut ontwerp**

ISBN: **978-90-822477-5-6**

Copyright © 2016 EetPaleo

www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.

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 auteur.

Feest!





*I eat cake
because it's
somebody's
birthday
somewhere*

Inhoudsopgave

Inleiding	6	Recepten	33
Feel Good zoet	8	Bak-Basics	33
Ingrediënten en hun vervangers	11	Hemelse Chocolade	55
Meelsoorten	12	IJskoude Traktaties	79
Noten en zaden	13	Cakes en Muffins	103
Vetten en oliën	14	Feestelijke Taarten	139
Zoetstoffen	17	Bites en Bars	181
Kokos	16	Zoete Koek	217
Cacao	18	Luxe Desserts	239
Eieren	19	Paleo High Tea	253
Overige ingrediënten	20	Receptenindex	280
Keukengerei	23	Dankwoord	288
Bakvormen	24		
Apparatuur	25		
Overig keukengerei	26		
Conversietabellen	29		



Inleiding

Sinds we ruim 6 jaar geleden kennis maakten met **Paleo voeding**, weten we uitstekend hoe we goed voor onszelf moeten zorgen. Dat doen we dan ook dagelijks. Met veel liefde bereiden we onze maaltijden in de keuken, de ene op het Zeeuwse land, de ander in Noord-Brabant. **Moeder en dochter.**

Vroeger stonden we al samen in de keuken. Een taart, cake of koekjes, daar draaiden we onze hand niet voor om. Want bij feestelijkheden hoort iets lekkers. Tenminste, dat vinden wij!

Toen we werden geconfronteerd met heel wat voedselintoleranties, lieten we ons niet uit het veld slaan. We begonnen te zoeken naar alternatieven, naar manieren om toch iets lekkers en feestelijks op tafel te kunnen zetten. Baksels, zoals wij ze noemen, die we zelf kunnen eten zonder er buikpijn van te krijgen. Maar waar anderen ook ontzettend van genieten, ongeacht hun voedingspatroon.

Daar zijn we absoluut in geslaagd. Niet alleen zijn we nu gezonder en energiever dan ooit tevoren. Ook zijn onze geliefde baksels vele malen populairder dan de 'gewone' stukken taart en cake, bij iedereen die er ooit van heeft mogen proeven.

Verjaardagen en andere feestjes zijn een hele happening waarbij iedereen zich al watertandend afvraagt wat voor lekkers er op tafel zal komen. Een aantal keren per jaar organiseren we zelfs een heuse High Tea, met zó veel heerlijke hapjes dat iedereen er nog weken over na praat.

Een boek, door ons samen gemaakt, mocht dan ook niet uitblijven. Dat boek heb jij nu in je handen. We hopen dat je ontzettend zult genieten van onze creatieve uitpattingen! Met deze recepten kunnen jouw feestelijkheden alleen maar leuker worden.

Geniet ervan! Liefs,

Addy & Marinka

P.S. Ben je geen keukenprins(es)?

Maak je geen zorgen! Onze recepten zijn heel eenvoudig te maken.

*Fervente bakkers,
dol op lekkernijen
en toch heel bewust
 bezig met onze
gezondheid.
Dat zijn wij ten
voeten uit.*



Feel Good Zoet

Zijn traktaties wel Paleo-proof? Die vraag wordt ons vaak gesteld. De oermens had tenslotte geen taarten, cakes en koekjes. Laat staan chocolade. De enige ijsjes die ze hadden, waren de ijspegels aan hun neus tijdens een strenge winter.

Fruit was er in de oertijd eigenlijk alleen in de zomer. En heel soms vonden we als mens wat honing. In de winter was dat er niet, als we in de winter überhaupt al genoeg eten konden vinden. We zijn als mens dus zeker niet gemaakt om vaak zoetigheden te eten, dat is zeker.

WAAROM DAN TOCH EEN BOEK MET PALEO TRAKTATIES?

Wij vinden dat je niet uit de maatschappij hoeft te stappen om gezond te kunnen leven. Wij vinden dat iedereen op een verjaardagsfeestje van de taart moet kunnen eten.

Wij vinden dat je het leven moet vieren, zonder dat dat ten koste gaat van je gezondheid. Zonder schuldgevoel, buikpijn of vermoeidheid achteraf.

En wanneer het jou (net als ons!) echt heerlijk laat genieten om zo af en toe een traktatie te eten. Dan hoef je dat jezelf helemaal niet te ontfemen

FEEL GOOD!

We vinden echter ook dat een traktatie niet iets kant-en-klaars hoeft te zijn. Een traktatie is iets speciaals, iets waar je echt met volle teugen van geniet. Naar ons idee is dat juist iets waar je voor in de keuken hebt gestaan, niet iets wat je even snel in de supermarkt hebt gehaald.

Een echte traktatie is iets wat je met veel liefde klaar hebt gemaakt, waardoor je er met volle teugen van kunt genieten.

Dat gezegd hebbende, zijn de traktaties in dit boek natuurlijk niet geschikt als ontbijt, lunch of diner. Nee, bewaar ze juist voor de speciale gelegenheden in het leven. De niet-alledaagse momenten. Dan blijven ze bijzonder. Dan zal je er alleen maar meer van genieten.

Feel Good Zoet dus!

*Een echte
traktatie
is met veel
liefde klaar
gemaakt!*





INGREDIËNTEN EN

HUN VERVANGERS

Meelsoorten

Amandelmeel

Amandelmeel geeft een nootachtig zoete smaak aan allerlei taarten en cakes. In veel recepten vormt dit dan ook een basis ingrediënt.

Amandelmeel kan gemakkelijk worden vervangen door andere melen van noten of zaden.

Denk hierbij aan hazelnootmeel, pompoenpitmeel of zonnebloempitmeel.

Eet je geen noten of zaden? Dan kun je amandelmeel vervangen door chufameel.

Arrowroot

Arrowroot kennen we vooral als bindmiddel, maar het is ook erg geschikt als meelsoort. Daarmee bereik je een fijne, luchtige structuur. Daarnaast helpt het ook bij het vormen van een iets krokantere korst. Ideaal wanneer je een luchtige cake bakt, of als toevoeging aan koekjes.

Arrowroot kan worden vervangen door bakbanaanmeel of tapiocazetmeel.

Bakbanaanmeel

Bakbanaanmeel is heerlijk zoet van smaak en bevat ook nog eens resistent zetmeel: een voedingsbodem voor onze darmflora. In recepten heeft bakbanaanmeel ongeveer hetzelfde effect als arrowroot, maar het geeft uiteraard wel zijn kenmerkende bananensmaak af. Hierdoor heb je vaak minder ahornsiroop, honing of kokosbloesemsiiker nodig om het gerecht zoet te maken. Bakbanaanmeel kan worden vervangen door arrowroot of tapiocazetmeel.

Chufameel

Chufameel is iets nootachtig en zoet van smaak.

De chufa is een kleine, oeroude knolgroente.

Ondanks zijn bijnamen als tijgernoot of aardamandel, is de chufa géén noot. Chufameel kun je vervangen door noten- of zadenmeel.

Kastanjemeel

Kastanjemeel geeft een lekker verwarmende smaak, en een heel luchtige structuur. Het is vrij eenvoudig om mee te bakken, net zoals amandelmeel. Vanwege de typerende smaak en het fijne effect, raden we aan om dit ingrediënt niet te vervangen door iets anders.

Kokosmeel

Kokosmeel is een ster in het absorberen van vocht. Je hebt er dan ook maar weinig van nodig. Recepten met kokosmeel bevatten over het algemeen wat meer eieren, vetten en andere vloeibare ingrediënten om toch een lekker luchtige en niet droge structuur te bereiken. Kokosmeel kan over het algemeen niet worden vervangen.

Tapiocazetmeel

Tapiocazetmeel is, net als arrowroot en bakbanaanmeel, zowel een bindmiddel als een meelsoort. Het geeft een luchtige structuur en een ietwat krokante korst. Om die reden kan het worden vervangen door arrowroot of bakbanaanmeel.

Noten en zaden

Noten

Amandelen, hazelnoten, pecannoten, walnoten, paranoten, cashewnoten, macadamia's en pistachenoten. Stuk voor stuk echte smaakmakers in gerechten. In alle recepten gebruiken wij uitsluitend rauwe, ongebrande noten.

Cashewnoten en witte amandelen vormen een romige basis in bijvoorbeeld rauwe cheesecakes vanwege hun zachte smaak. Deze noten combineren uitstekend met andere ingrediënten, zonder te overheersen.

Pecannoten en walnoten zijn heerlijk in het najaar, vanwege hun verwarmende smaak.

Lekker met kaneel of koekkruiden, en natuurlijk met pompoen, appels en peren.

Hazelnoten, paranoten en pistachenoten mogen in een gerecht echt in het zonnetje staan. Deze noten hebben een heel specifieke smaak waar je echt van moet houden. Andere ingrediënten helpen deze smaak nog extra naar voren te brengen.

Macadamia's zijn zeer rijk aan vetten en staan bekend om hun ontzettend romige smaak. Deze noten zijn wel wat prijzig, maar o zo lekker.

Heerlijk met tropische vruchten.

Wil je zelf notenmeel maken? Maal dan rauwe, ongebrande noten tot een fijn poeder in een blender of foodprocessor en verwerk het in je favoriete recept.

Zaden

Pompoenpitten of zonnebloempitten zijn lekker als knapperige toevoeging in een gerecht, maar ook heerlijk als meelsoort. Bijvoorbeeld als

vervanger voor amandelmeel bij een notenallergie. De verhoudingen zijn hetzelfde.

Wil je zelf het meel maken? Maal de rauwe en ongebrande zaden dan fijn in de blender of foodprocessor.

Pas op wanneer je zonnebloempitmeel verwerkt in een recept met bakzout, er treedt dan een chemische reactie op waardoor het meel groen verkleurt. Dit kan helemaal geen kwaad en heeft geen invloed op de smaak en structuur, maar wanneer je het niet verwacht is de kleur wel even schrikken.

Chia zaad is heel geschikt als bindmiddel, de zaadjes nemen erg veel vocht op en geven na een aantal uur een geleïachtige structuur. **Chia zaden** kunnen ook gebruikt worden als vervanger voor eieren. Zie pagina [...] voor meer informatie.

Noten- en zadenpasta's

In principe bestaan noten- en zadenpasta's uit langdurig gemalen (en soms geroosterde) noten of zaden. Door het malen komen de vetten vrij uit de noten en zaden en zo vormt zich een zachte, romige substantie. Noten- en zadenpasta's kun je uitstekend verwerken in gerechten wanneer je een zachte, ietwat kleffe structuur zoekt. Perfect in bijvoorbeeld blondies of brownies!

In principe kun je alle noten- en zadenpasta's onderling uitwisselen. Behalve wanneer het om kokosboter gaat (de kokosnoot is geen echte noot, maar een steenvrucht).

Vetten en oliën

Kokosolie

Kokosolie wordt in dit boek veruit het meeste gebruikt om mee te bakken. Het geeft namelijk een perfecte structuur aan de gerechten.

In de meeste gevallen gebruiken wij ontgeurde kokosolie, omdat we nu eenmaal niet willen dat alles naar kokos smaakt. Ontgeurde kokosolie kan tegen zeer hoge temperaturen wanneer je het verhit, het zal niet zomaar oxideren. Bovendien heeft deze olie absoluut geen kokosmaak of -geur.

Extra vierge kokosolie kan ook worden gebruikt, maar het gevolg daarvan is dat het gerecht naar kokos zal gaan smaken. Dit is voornamelijk een kwestie van persoonlijke voorkeur.

Ghee

Hoewel melkproducten natuurlijk niet binnen het Paleo voedingspatroon passen, maken we voor ghee een uitzondering. Ghee wordt

gemaakt door roomboter te verhitten en er alle melkbestanddelen af te scheppen. Het wordt ook wel geklaarde boter genoemd. Deze boter is zeer lang houdbaar en bestaat voor 99,9% uit gezonde vetten. De melkbestanddelen, waar wij als mensen niet goed tegen kunnen, zijn hieruit verwijderd. Daardoor vormt ghee dus geen belasting voor ons lichaam.

Zorg wel dat de ghee die je koopt de roomboter van grasgevoerde runderen als basis heeft. Daarmee verzekert je jezelf van de beste kwaliteit.

Ben je zeer gevoelig voor alle melkproducten? Probeer ghee dan eerst in heel kleine hoeveelheden en kijk hoe je er op reageert.

Kokosolie en ghee kunnen in vrijwel alle gevallen door elkaar worden vervangen.



