

VOORWOORD

Praktisch iedereen wordt er blij van: taart! Taart is onlosmakelijk verbonden met vreugde, gezelligheid, plezier, genieten en verwennen. Geen verjaardag of ander feest is compleet zonder taart. Bovendien is het een prima geschenk om iemand op te beuren. Taart doet zoveel meer dan alleen maar verwennen.

WAAROM WORDEN WE ZO BLIJ VAN TAART?

Taart is vrijwel altijd zoet. Zoet geeft een ultiem geluksgevoel. Dit stamt nog uit de tijd dat wij als holenmensen leefden. Toen al had het lichaam een schitterend mechanisme om te overleven in tijden van schaarste. In tijden van nood schakelt het lichaam namelijk over op een andere verbrandingsmethode. Het doet meer zijn best om energie op te slaan uit het voedsel dat binnenkomt. In zoet eten zit veel energie (suikers) en dit verklaart mede waarom we er zo gek op zijn. Het is een natuurlijke behoefte aan bevrediging en verzadiging. Een goed voorbeeld: wanneer we drastisch gaan lijnen, schakelt het lichaam ook over op deze spaarstand. Dit resulteert uiteindelijk in een enorme zoetbehoefte: de bekende eetbuien. Daarom is het nooit een goed idee om drastisch ‘aan de lijn’ te doen. Uiteindelijk zal er altijd een climax ontstaan, waardoor je in één keer grote hoeveelheden suikers naar binnen gaat werken.

Taart maakt ons ook gelukkig, omdat het staat voor feestelijkheid. Het geeft een feesttafel glans, een high tea gezelligheid en een verjaardagfeest een feestelijk tintje. Als een kind zijn eerste levensjaar viert, wordt dit traditioneel gedaan met een taart met daarop een kaarsje. Wie kent ze niet: de miljoenen filmpjes op YouTube van kleintjes die vol enthousiasme en plezier in een slagroomtaart stampen, of de vele foto's van vrolijke kindersnoetjes op Facebook, vol met slagroom? We leren al vroeg dat taart staat voor iets leuks, iets lekkers of iets spannends.

Taart staat ook voor emotie. Het kan je opbeuren in moeilijke tijden, het kan 'troost eten' zijn in zware periodes en het kan een persoonlijke boodschap overbrengen aan een dierbare.

SUIKER, SUIKER, SUIKER...

Het is geen geheim: taart is ook synoniem aan behoorlijke hoeveelheden suiker. Zeker industrieel gefabriceerde taarten zitten bomvol geraffineerde, lege suikers. Ook verse taarten van de warme bakker, de patissier, taartenwinkels en banketwinkels zitten er vol mee. De reden hiervoor is eenvoudig: het gebruik van suiker in taart is om meerdere redenen dé perfecte keuze. Het geeft niet alleen een zoete smaak, het zorgt ook voor binding, conservering en stevigheid. Daarnaast is het een zeer goedkope grondstof. Geen wonder dus dat het in zulke extreme hoeveelheden wordt gebruikt.

In deze tijd, waarin er een steeds groter bewustzijn ten aanzien van gezonde voeding ontstaat, worden suikers ook steeds meer uit het dagelijks voedsel verbannen. Dit zorgt meteen voor een 'no-go-area' wat betreft taart. Taarten uit de winkel bevatten nog altijd veel suiker en zodoende zit er niet veel anders op dan je taarten voortaan zelf te maken. Moeilijk, lastig en omslachtig? Dat zou je in eerste instantie misschien denken, maar zelf taarten maken opent eveneens een deur naar een geheel nieuwe wereld. Een wereld vol taarten die nog lekkerder zijn dan de kunstmatige meuk uit de fabriek en winkels!

Vroeger waren er bijna geen taarten verkrijgbaar. De bakker maakte ze op bestelling en dit werd dan vooral door rijkere mensen besteld. Taart werd zelden gegeten en wanneer dat wel gebeurde, werd het bijna altijd zelf gemaakt. Sinds de jaren zestig, toen er steeds meer zelfbedieningswinkels kwamen, werden er ook steeds meer taarten voor de reguliere verkoop gemaakt. Er zijn uit die tijd erg veel populaire recepten overleefd en deze taarten worden nog steeds vaak gemaakt, zowel industrieel als thuis.

Want wie kent ze niet, de klassiekers? Oma's appeltaart, de overbekende monchoutaart, slagroomtaart, marsepeintaart, mokkataart of roomtaart... Al

deze taarten zijn vandaag de dag nog extreem populair. De appeltaart staat zelfs op nummer één in de taarten top tien.

... EN ALLE ANDERE TOEVOEGINGEN

Inmiddels is taarten maken tot een ware kunst verheven. Er zijn veel mensen die de prachtigste taarten maken. Deze vinden gretig aftrek. Ook zijn er de zogenoemde ‘themataarten’, in korte tijd extreem populair geworden. Helaas staan ook deze schitterende taarten stijf van de suiker, transvetten en andere kunstmatige additieven. Want helaas: het blijft niet bij alleen maar suiker.

Om taart kleur, houvast en stevigheid te geven, worden erg veel additieven gebruikt. Denkaan de kunstmatige en synthetische kleur-, geur-, en smaakstoffen, vele soorten room (transvetten) en mierzoete vullingen als jam. Vroeger was dit veel minder aan de orde en werden er geen extreme hoeveelheden suiker gebruikt. Ook waren de producten van toen veel natuurlijker en bestond er nog geen in elkaar geknutselde synthetische ellende. Omdat alles tegenwoordig gekker dan gek moet, worden er erg veel van deze kunstmatige toevoegingen toegevoegd om een taart tot een pronkstuk te maken. Natuurlijk word je vrolijk van een prachtige taart, maar je lijf en gebit worden er minder blij van.

100% MEUKVRIJ SMULLEN VAN TAART

Al jaren bedenk ik de meest verrukkelijke taartrecepten. Varianten op de populairste taarten, maar ook nieuwe creaties. Al mijn taarten zijn 100% meukvrij. Wat houdt dit in?

Toen ik mij begon toe te leggen op het schrijven, bedenken en ontwikkelen van recepten, kwam het woord ‘meuk’ spontaan in mij op. Ik ben het heel onschuldig gaan gebruiken wanneer ik wilde aangeven dat ik sprak over de kunstmatige ellende in ons hedendaagse voedsel. Dit werd zo goed opgepikt, dat het woord meuk al snel razend populair werd. Mensen begrepen direct waar het over ging

als iemand sprak over ‘meuk in frisdrank’ of ‘meuk in brood’. 100% meukvrij staat voor het volgende.

- Geen gluten. Ik maak enkele uitzonderingen met biologisch-dynamisch volkoren spelt en volkoren rogge. Dit komt echter zeer sporadisch voor en in dat geval bied ik altijd een glutenvrij alternatief.
- Geen koemelk en lactose. Ook hier maak ik af en toe uitstapjes door het gebruik van biologische geitenzuivel en maak ik ook zeldzaam gebruik van zuiver geklaarde boter (ghee). Ook hier geldt dat ik altijd alternatieven geef bij de recepten.
- Geen suiker. Ik maak enkel gebruik van zuivere stevia, groene stevia en erythritol suiker. Ik gebruik dus ook geen dadels, agave, rietsuiker en honing, omdat deze evengoed suikers bevatten. Meer informatie over de stevia, groene stevia en erythritol die ik gebruik (want let op: daar zit nogal wat verschil in!) kun je vinden in het Meukvrij ABC op mijn website www.moniquevandervloed.nl.
- Geen (olijf)oliën. Ik maak enkel gebruik van zuivere, extra vierge kokosolie.
- Geen kunstmatige en synthetische e-nummers.
- Geen industrieel zout. Ik maak gebruik van zuiver Keltisch zeezout.
- Zoveel mogelijk puur. Dit houdt in dat ik mijn groenten en fruit zo intact mogelijk houd, biologisch inkoop en zo natuurlijk mogelijk behoud. Ik schil geen fruit als de schil gewoon eetbaar is en laat ook de eetbare pitten zitten. Dit geeft niet alleen meer smaak, er blijven ook zoveel mogelijk gezonde voedingsstoffen behouden.
- Vegetarisch en zoveel mogelijk veganistisch. Mijn recepten bevatten geen vlees en dierlijk vet. Ik vervang vlees door gefermenteerde gerookte tempeh, lupine en gefermenteerde tofu. Ik maak gebruik van verse eieren, direct van de scharrelboer, of vrije uitloopeieren van de natuurvoedingswinkel.
- Ik frituur niet. Ik werk voornamelijk met de oven.

Mijn recepten zijn opengelaten. Dit betekent dat iedereen er zelf zijn of haar draai aan kan geven. Liever wel vlees (of vis)? Vervang in dat geval het vegetarisch alternatief een-op-een door (biologisch) vlees of vis naar keuze. Geen last van

gluten? Ook de door mij gebruikte melen en bloem zijn een-op-een te vervangen door ieder ander meel of bloem. Eveneens is ieder vrij in het gebruik van welke natuurlijke suikervervanger dan ook. Raadpleeg in dat geval even mijn website voor de juiste vervangingsverhoudingen. Daar is ook te lezen hoe je eieren kunt vervangen en in welke verhoudingen je kokosolie voor boter vervangt en plantaardige zuivel voor melk.

Een belangrijk uitgangspunt voor mij is dat iedereen ongedwongen en niet volgens de regeltjes gaat bakken, geheel naar eigen wens en behoefte. Zo word ik weleens de vrouwelijke Jamie Oliver genoemd, omdat ik net zo los en ongedwongen bak en kook als hij. Ik ben dan ook niet zo streng en strikt als het op afpassen, afwegen en toevoegen aankomt. Je maakt juist de lekkerste baksels wanneer je de teugels wat durft te laten vieren! Als je dit wat meer toestaat, zul je vanzelf een bepaalde comfortzone vinden, die je verder als basis kunt gebruiken in je keuken.

NIET PERFECT MAAKT PERFECT!

Mijn baksels zien er niet altijd perfect uit. Ik persoonlijk vind dit juist prachtig; het toont mijn originaliteit en durf, geeft een persoonlijke touch en is een teken dat er veel liefde in een taart is gestopt.

Veel mensen zijn de griezelig perfecte taarten uit de winkels gewend. Ook bestaan er inmiddels aardig wat kunstenaars die van hun zelfgemaakte taart een regelrecht pronkstuk weten te maken.

Vergeten wordt dat al deze perfecte taarten vaak heel wat onnodige toevoegingen bevatten, om zo perfect uit een fabriek of taartenwinkel te rollen. Een bekend voorbeeld daarvan is marsepein. Marsepein wordt vaak gebruikt als afwerking en – eerlijk is eerlijk – het ziet er niet onaardig uit. Het zit alleen wel vol met suiker en schadelijke kleurstoffen. Tel daarbij ook nog de grote hoeveelheden suikers en transvetten die al in de taart zitten op. Zo'n taart staat letterlijk en figuurlijk 'stijf' van de suiker. En hoewel het oog ook wat wil, is te veel gewoon niet gezond. Een stukje taart, iets dat toch weleens 'moet kunnen', wordt dan wel een enorm grote suikerinname voor die ene keer. Het lichaam heeft vervolgens de grootste moeite om dat allemaal te verwerken. Ook 'die ene keer' dat het moet kunnen.

Als je zelf gezonde taarten wilt gaan bakken, moet je je beeld en verwachting bijstellen. Realiseer je dat je taart nooit de taart wordt die je vanuit de winkel gewend bent. Die zijn zo griezelig perfect, dat daar niets natuurlijks meer aan is. Geef jezelf geen standje als je taart 'er niet uitziet', want wat vaak wel het geval is: al deze 'misbaksels' zijn de lekkerste taarten ooit!

Mijn taarten worden over het algemeen bestempeld als goddelijk, verrukkelijk, idioot lekker, écht heerlijk en om je vingers af te likken. Dit zijn de beste complimenten die je als homemade thuisbakker kunt krijgen. En geloof mij: mijn taarten zijn verre van perfect. Maar ze zijn inderdaad onweerstaanbaar lekker! En niet te vergeten het belangrijkste: ze zijn een stuk gezonder. Want ook voor meukvrije taarten geldt: té veel is nooit goed. Ook in dit geval: alles met mate. Maar wanneer je het er dan eens lekker van neemt, kun je daar heerlijk, zonder zorgen van genieten!

Dit boek bevat 101 taarten voor iedere gelegenheid. Alles komt aan bod: populaire taarten als oma's appeltaart, roomtaart en slagroomtaart, maar ook verfrissende nieuwe recepten zoals de banana ghee, hazelnoottaart en ananastaart. Ook de liefhebbers van hartig worden niet overgeslagen, want er zijn diverse hartige recepten in dit boek te vinden.

Alle taarten zijn geschikt voor gemiddeld zes tot tien personen. Er zijn ook grotere taarten die geschikt zijn voor meer personen. Dit staat dan bij het recept vermeld. Alle taarten zijn eenvoudig om te maken, bevatten niet meer ingrediënten dan nodig en zijn zo goedkoop mogelijk samengesteld. Ik let niet alleen graag op de gezondheid, maar ook op budget! Op mijn website vind je diverse artikelen met tips om budgetvriendelijk in te kopen.

Mijn enthousiasme voor gezonde én betaalbare taarten wil ik graag met je delen. Daarom wil ik je uitdagen om zo snel mogelijk de keuken in te duiken en daar de heerlijkste taarten uit te toveren. Gegarandeerd succes! Ik wens je daarbij veel gezond bak- en kookplezier!

December 2015

Monique van der Vloed

OVER DE AUTEUR

Monique van der Vloed is natuurvoedingsdeskundige, gewichtsconsulent, voedingscoach en auteur. Ze begon haar studie 'Voeding en Diëtik' in Amerika en volgde bij terugkomst in Nederland nog diverse opleidingen met betrekking tot voeding, natuurvoeding en diëtik. Ze heeft zich een tijdlang gespecialiseerd in eetproblematiek en volgde hiervoor ook de opleiding psycho- en gedragstherapie. Daarnaast heeft ze diverse opleidingen binnen de natuurvoedingstherapie gevolgd.

Monique verzorgt met regelmaat artikelen. Daarnaast werkt ze mee aan diverse boeken over voeding, waarbij ze soms als gastschrijfster bij andere bekende auteurs optreedt. Sinds enkele jaren is ze een geheel nieuwe weg ingeslagen en is (kook)boeken over goede voeding en gezondheid gaan schrijven. Dit heeft geresulteerd in de kookboeken *Natuurlijk lekker bakken* en *Natuurlijk lekker basiskookboek*.

Kort samengevat houdt Monique zich met name bezig met gezonde en verantwoorde voeding. Haar recepten zijn dan ook vrij van geraffineerde suikers en witmeelproducten en bevatten geen schadelijke toevoegingen. Of zoals haar motto luidt: 'Meukvrij met Monique!'



Voor meer informatie zie:

www.moniquevandervloed.nl

www.facebook.com/groups/moniquevandervloed

ENKELE KOOK EN BAKTIPS...

Omdat natuurvoedingsproducten net zo grillig zijn als de natuur zelf, is het werken met natuurvoeding anders dan het werken met industrieel kunstmatig voedsel. Kunstmatig voedsel kan compleet worden afgesteld qua formaat, kleur, geur, smaak, gewicht en afmetingen. De ene pompoen is de andere niet; ieder voedingsmiddel uit de natuur heeft zijn eigen afmetingen, gewicht, geur, kleur, smaak en formaat. Dit is uiteraard van grote invloed in een recept. Ik probeer dan ook zo volledig mogelijk te zijn in de informatie die ik in mijn recepten geef. Maar net zoals jouw oven de mijne niet is, zijn de pompoenen die ik koop niet de pompoenen die jij koopt en dit kan van invloed zijn in een recept. Voordat je begint, is het nuttig om deze baktips even door te lezen.

WEKEN

In sommige recepten gebruik ik havervlokken of havermout. Ikzelf gebruik 100% gegarandeerd glutenvrije haver. Dit kun je vinden in de natuurvoedingswinkel of in webwinkels als www.puurmieke.nl. Havervlokken en -mout vragen om een weektijd vooraf. Dit vooraf weken is ook gunstig voor de structuur van de taart. Haver bevat fytinezuur. Dit wordt door veel mensen minder goed verdragen. Om dit fytinezuur af te breken, heb je extra fytase nodig. Haver bevat dit nauwelijks en daarom kun je per 500 gram havervlokken of -mout 100 gram boekweitmeel toevoegen. Het boekweitmeel zet de fytine tijdens het weken om in fytase. Laat de havervlokken of -mout het liefst vierentwintig uur weken in ruim water. Korter kan ook, maar dan wel minimaal acht tot twaalf uur.

Wil je de taart wat zoeter? Voeg dan enkele druppels zuivere stevia toe aan het weekwater en roer dit even kort door. Je kunt in plaats van druppels ook één eetlepel stevia kristal sweet Xtra of twee eetlepels erythritol suiker gebruiken. Staat er na het weken nog aardig wat water op de havervlokken of -mout? Giet dit dan voorzichtig af. De massa mag aardig 'nat' blijven, maar té nat zorgt voor

een papperig en nat eindresultaat. Omdat het weekwater reeds is omgezet in fytase, is het niet nodig om de haver om te spoelen. De haver is na de weektijd in principe gereed voor gebruik. Alvorens de havervlokken of -mout daadwerkelijk in de recepten te gebruiken, is het verstandig om de havervlokken of -mout kort in de keukenmachine of blender te malen. Haverpulp laat zich namelijk gemakkelijker in recepten verwerken.

OVEN

Ovenstanden en -temperaturen zijn erg lastig om neutraal te adviseren. In vrijwel alle kookboeken worden dan ook ovenstanden en -temperaturen aangehouden die het dichtstbij komen. Omdat jouw oven de mijne niet is, kunnen jouw oventemperaturen en -standen anders zijn. Zelf gebruik ik altijd de heteluchtstand. Mijn oventemperaturen benader ik daarbij zo dicht mogelijk. Ik raad je aan om tijdens het bakken altijd goed te blijven controleren. Omdat er met natuurproducten gewerkt wordt, is dit extra belangrijk.

Omdat de ovenstanden en -temperaturen een benaderde berekening zijn, kun je het best zelf bepalen hoeveel baktijd een taart nodig heeft. Houd de aangegeven baktijd aan als richtlijn en controleer zodra deze tijd verstreken is of je taart gaar is. Geef hem gerust wat langer de tijd als dit nodig is.

VREEMDE INGREDIËNTEN?

Kom je een ingrediënt tegen dat jou compleet vreemd is? Ga dan even naar mijn website www.moniquevandervloed.nl en zoek daar het ingrediënt op in het Meukvrij ABC. Je vindt daar veel achtergrondinformatie en ook waar het product te koop is.

COOL BEAR SIROOP

In sommige recepten maak ik gebruik van de limonadesiroop van Cool Bear. Dit is een limonadesiroop op basis van steviolglycosiden. Deze limonadesiroop

(www.coolbear.nl) bevat verder geen onnodige ingrediënten, is volkomen zuiver en werkt erg goed als zoetstof. Meer informatie over deze bijzondere limonadesiropen vind je op de website.

KEUKENMACHINE, POLLEPEL OF HANDEN?

Ik werk zoveel mogelijk met mijn handen. Daarnaast maak ik gebruik van een goede keukenmachine (Magimix) en een simpele handmixer. De rest roer ik vooral door met pollepels. Dit is een erg gemakkelijke manier van werken en je hebt geen geavanceerde hoogstandjes in je keuken nodig om lekkere taarten te maken.

TE DROOG OF TE NAT?

Sommige deegjes en beslag blijven erg droog en loskorrelig als alle ingrediënten zijn toegevoegd. Dit kun je eenvoudig oplossen door steeds hele kleine beetjes warm tot heet water toe te voegen. Doe dit erg zorgvuldig. Een te papperige massa bakt zeer slecht in de oven. Is je deegje of beslag juist te nat? Voeg dan wat extra meel toe, maar let ook hier op dat je niet te veel in één keer toevoegt. Je kunt in plaats van meel ook wat extra psylliumvezels toevoegen, om zo het beslag of deegje wat meer elasticiteit te geven.

ZELF MEEL MAKEN

Sinds de glutenvrij hype kunnen we in supermarkten glutenvrije melen vinden. Deze zijn, net als in natuurvoedingswinkels, vrij prijzig. Het verschilt enorm met bijvoorbeeld een kilozak tarwemeel of -bloem, die worden aangeboden voor nog geen veertig eurocent. Een pak glutenvrij meel van 500 gram kost al snel drie euro. Gelukkig kun je glutenvrij meel gemakkelijk zelf maken. Het enige wat je daarvoor nodig hebt, is een goede keukenmachine met een krachtige motor. Daarmee kun je alle pitten, noten, granen en zaden eenvoudig tot meel vermalen en gebruiken in alle recepten. Op mijn website vind je een recept voor het maken van een melenmix, die gebruikt kan worden als patentmeel. Ook vind je er recepten om zeer gemakkelijk meel te maken van noten en zaden. Ik gebruik vrij veel gierstmeel in mijn recepten. Dit is niet alleen glutenvrij, maar ook nog eens erg goedkoop en voedzaam. Je kunt kilozakken gierst in de natuurvoedingswinkel kopen en deze vermalen tot meel.

Vind je zelf meel maken iets te lastig en omslachtig, dan kun je bijzondere melen zoals amandelmeel, hazelnootmeel, kastanjemeel en gierstmeel ook in de natuurvoedingswinkel vinden. Houd er wel rekening mee dat lang niet alle natuurvoedingswinkels hun assortiment hiermee hebben uitgebreid. Webwinkels kunnen dan een uitkomst bieden. Bovendien is het erg eenvoudig om hier te bestellen en kun je bij webwinkels ook terecht voor zeer bijzondere ingrediënten die natuurvoedingswinkels misschien niet in hun assortiment hebben opgenomen.

Omdat ik in de praktijk vrij vaak tegen dit soort ‘problematiek’ aanliep, besloot ik op zoek te gaan naar een webwinkel die al mijn favoriete producten in huis had. Ik ontmoette Mieke, die druk bezig was om haar webwinkel van de grond te krijgen. We zijn bij elkaar aangehaakt en inmiddels is haar webwinkel enorm gegroeid. Mieke heeft niet zomaar een webwinkel. Ze hecht veel waarde aan alles

waar ik veel waarde aan hecht. De producten die ze aanbiedt, zijn 100% meukvrij in de breedste zin van het woord. Ze bevatten geen gluten, kunstmatige of synthetische e-nummers, geraffineerde suikers of lactose en zijn 100% biologisch en zo natuurlijk mogelijk. We zijn samen doorgroeid, wat resulteerde in een prachtige vriendschap en in een webwinkel die álles verkoopt waar ik mee werk. De webwinkel *www.puurmieke.nl* is daarom de aangewezen plaats om alles te vinden wat je nodig hebt. Mieke gaat ook erg persoonlijk te werk en stopt altijd even een leuk kaartje bij iedere bestelling. Dit maakt haar webwinkel tot de beste en persoonlijkste die je maar kunt vinden. Kijk eens rond op *www.puurmieke.nl* en laat je inspireren!

ZELF SLAGROOM MAKEN

Bij taart is slagroom bijna onmisbaar. Veel taarten worden gedecoreerd en gevuld met slagroom en ook wordt slagroom vaak gebruikt als ingrediënt. Heb je een lactose-intolerantie of wil je gewoonweg geen koemelk consumeren, dan ben je al snel aangewezen op één van de vele slagroomvervangers. Deze zijn meestal op basis van soja. Het vervelende van al deze lactosevrije slagroomproducten is dat ze vol zitten met additieven en vrij veel suiker bevatten.

Gelukkig kun je slagroom ook heel eenvoudig zelf maken. Dit kan op vele manieren. In mijn bak- en kookboeken vind je diverse recepten om zelf slagroom te maken. Ik bedacht ook een ontzettend gemakkelijke variant. Deze slagroom is niet alleen stukken gezonder dan gewone slagroom, maar ook vrij van koemelk, lactose, suikers en kunstmatige e-nummers. Je kunt deze slagroom overal voor gebruiken: als ingrediënt in een recept, maar ook als vulling of ter decoratie. Houd er wel rekening mee dat de slagroom niet zo stevig is als gewone slagroom. Als alternatief kun je ook voor verse biologische, lactosevrije slagroom kiezen. Deze kun je kopen in de natuurvoedingswinkel.

Zelf slagroom maken heeft grote voordelen.

- Het bevat maar drie ingrediënten, die de meeste mensen standaard in huis hebben. Hierdoor kun je op ieder moment zelf slagroom maken.
- Het is goedkoop.
- Het bevat geen koemelk, lactose, suikers, kunstmatige e-nummers, gluten (tenzij er melk gebruikt is op basis van granen met gluten), eieren en andere meuk.
- Het bevat minder verzadigde vetten.
- Het is perfect als heerlijke toef op toetjes en desserts.
- Het bevat geen kokosproduct.



De slagroom wordt goed stijf en kun je met een spuitzak mooi verdelen over wat je maar wenst. Het zal nooit zo stijf worden als ‘gewone’ opgeklopte slagroom, maar het komt absoluut zeer dicht in de buurt! Voor deze slagroom kun je iedere gewenste melk gebruiken. In dit recept heb ik havermelk gebruikt, maar je kunt bijvoorbeeld ook amandelmelk of hazelnootmelk gebruiken of andere melk gemaakt van granen.

DIT HEB JE NODIG

- 200 milliliter havermelk
- 3 eetlepels erythritol suiker
- 2 flinke eetlepels biologisch Johannesbroodpitmeel

ZO MAAK JE HET

Doe de melk samen met de suiker in een kom en klop dit met een handmixer op de hoogste snelheid in 5 minuten tot een schuimige massa.

Voeg het Johannesbroodpitmeel toe en klop dit opnieuw op hoge snelheid door de melk. De massa wordt vanzelf stijf. Blijft de massa te vloeibaar, voeg dan wat extra Johannesbroodpitmeel toe.

Vul een spuitzak met de room en garneer. Je kunt de slagroom ook in de spuitzak enige tijd in de koelkast leggen om wat stijver te laten worden.



DE RECEPTEN

TRRRRIINNG! ER IS BEZOEK!

Wat lekkers bij de koffie, trakteren bij de middagthee of gewoon even lekker smikkelen bij een glaasje... Taart is bijna altijd verbonden aan bezoek! Het geeft plezier, gezelligheid en genot.

Deze taarten kun je op ieder moment van de dag maken. Ze zijn enorm eenvoudigen kunnen gerust een dag van tevoren worden gemaakt, maar ook even snel voordat het bezoek binnenkomt. Alle taartjes zijn goed voor gemiddeld zes personen.

CAKETAART

Deze taart maakt iedere tafel tot een feesttafel! Door de cakesnippers een dag van tevoren te maken, wordt dit een zeer eenvoudige taart om te bereiden.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ronde bakvorm met hoge rand goed in met kokosolie. Ik adviseer je om hierbij een bakvorm met een losse bodem te gebruiken, zodat de bodem er na het bakken gemakkelijk uit kan worden gehaald.

Maak eerst de cakesnippers. Dit kun je het best een dag van tevoren doen, maar dat is niet noodzakelijk.

Klop met de helft van de suiker de eiwitten stijf. Roer de overige ingrediënten voor de cakesnippers door elkaar.

Voeg de eiwitten toe en roer stevig door. Bekleed een bakplaat met bakpapier, stort de massa op de bakplaat en smeer gelijkmatig uit.

Bak de plak in het midden van de oven in ongeveer 15 minuten gaar, blijf tussentijds controleren.

Laat de plak goed afkoelen.

Roer alle ingrediënten voor de bodem goed door elkaar.

Voeg hele kleine beetjes water toe, tot het een goed kneedbaar deeg is. Let op dat je het deeg niet te nat maakt.

Kneed door tot een droge bal en stort de massa in de vorm. Druk het deeg naar buiten en maak een mooie opstaande rand.

Bak de bodem in het midden van de oven in ongeveer 13 tot 15 minuten gaar, blijf tussentijds controleren.

Laat kort afkoelen.

Vul de bodem met de bananenpuree en versnipper de plak cake.

Strooi de stukjes over de vulling en bestrooi tot slot met poedersuiker.

DIT HEB JE NODIG

CAKESNIPPERS

- 4 eieren, gesplitst
- 2 eetlepels stevia kristal sweet Xtra + 1 eetlepel erythritol suiker (gemengd)
- 200 gram amandelmeel
- 1,5 eetlepel wijnsteenbakpoeder
- 1 theelepel vanille bourbon
- 25 milliliter heet water

BODEM

- 200 gram pecannoten, fijngemalen
- 200 gram boekweitmeel
- 100 gram lijnzaad, gebroken
- 1 eetlepel psylliumvezels
- 2 eieren
- 2 eetlepels stevia kristal sweet Xtra
- 4 flinke eetlepels kokosolie, gesmolten
- Heet water

VULLING

- 4 bananen, gepureerd
- Stevia frost poedersuiker





BANANENVLAAI

Supersnel te maken en smaakt verrukkelijk!

DIT HEB JE NODIG

VLAAI

- 6 middelgrote bananen, gepureerd
- 1,5 eetlepel wijnsteenbakpoeder
- 225 gram volkoren boekweitmeel
- 200 gram noten (bijvoorbeeld walnoten, paranoten of cashewnoten), fijn gemalen

TOPPING

- 2 eieren
- 250 milliliter havermelk (of een andere melkvervanger)
- 5 flinke eetlepels biologische magere cacao poeder
- 2 eetlepels erythritol suiker

GARNERING

- 1 grote banaan, in dunne plakjes

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ronde vlaai vorm goed in met kokosolie.

Roer alle ingrediënten voor de vlaai goed door elkaar. Stort de massa uit in de vorm en verdeel.

Roer alles voor de topping door elkaar. Schenk dit over de massa in de vorm en verdeel gelijkmatig.

Garneer af met de plakjes banaan.

Bak de vlaai in het midden van de oven in ongeveer 25 tot 30 minuten gaar, blijf tussentijds controleren.

Laat goed afkoelen.