

DE GLUUT

PAULINE KALKHOVE



LEKKER ETEN

Dit is een boek voor alle mensen die houden van lekker eten. Veel recepten zijn niet alleen glutenvrij, maar ook lactose-, koemelk, suiker- en e-nummers-vrij. Er zijn recepten die héél simpel zijn en recepten met ingrediënten waar je misschien nog nooit van hebt gehoord. Zó lekker dat je je vingers erbij op-eet. En ook als je nooit glutenvrij eet, is het leuk om ze eens te proberen. Je zult zien dat glutenvrij eten niet zo zwaar op de maag ligt en dat je, door minder suiker te gebruiken, ook minder last hebt van een after-dinner-dip en je super energiek voelt!

Tarwe, suiker en lactose worden in de voedselindustrie vaak gebruikt als goedkoop opvulmiddel. Zonder dat je het weet, krijg je er dus veel meer van binnen dan je beseft. Kortom, het kan voor niemand kwaad om iets minder gluten, lactose en suiker te eten.

Maar wat eet je dan in plaats van brood? Hoe zit het met pasta's of met eieren? En als ik geen boter mag gebruiken, hoe bak ik dan koekjes of taart?

Eigenlijk is het heel eenvoudig. We gaan terug naar de basis. Terug naar koken zonder prefab, zonder allerlei toevoegingen, zonder pakjes en zakjes, maar dan zonder het geitenwollensokkengevoel. Want iedereen houdt van lekker eten.

En zonder rare toevoegingen of trucjes, zo zijn ook alle gerechten gefotografeerd. We hebben geen biefstuk ingesmeerd met motorolie of haarlak over een salade gespoten om het gerecht meer te laten glimmen. What you see, is what you get. Dit kookboek is dan ook voor iedereen die gek is op echt eten!

WAAROM GLUTENVRIJ?

Ik was blij dat ik
eindelijk wist
waarom ik al zó lang
zó ontzettend moe
was

De een mag geen tarwe, maar wel spelt. De ander mag wel granen, maar eet het niet uit principe. En de volgende wordt doodziek van ook maar een kruimeltje graan. Maar hoe zit het nu werkelijk? Je kunt last hebben van een tarwe-allergie, een glutenintolerantie/coeliakie of een glutensensitiviteit. Wat is het verschil?

Als je allergisch bent voor tarwe, dan moet je alle producten waar tarwe inzit, vermijden. Deze mensen kunnen last krijgen van jeuk, een verstopte neus of buikklachten als ze tarwe eten. Vaak kunnen mensen met een tarwe-allergie nog wel andere granen zoals spelt, gerst en rogge eten.

Als je coeliakie hebt, dat is hetzelfde als glutenintolerant, dan mag je helemaal geen tarwe, rogge, gerst, spelt of kamut eten. De gluten in deze granen zorgen voor een beschadigde darm en dit kan beginnen met vage buikklachten en eindigen met ernstige vermoeidheid en ondervoeding. Coeliakie kan worden aangetoond door het maken van een darmbiopsie.

Bij glutensensitiviteit kun je dezelfde klachten hebben als iemand met coeliakie, maar kan de ziekte níet worden opgespoord door middel van een biopsie. Toch zijn veel wetenschappers en artsen het erover eens dat er mensen zijn die zich beduidend beter voelen als ze producten met gluten laten staan.

Als je glutenintolerant of –sensitief bent, kun je last hebben van diarree, obstipatie, vermoeidheid, huiduitslag, een opgeblazen gevoel of buikpijn. En ja, je kunt daar, zoals ik, jarenlang mee doorlopen, want ach, iedereen is weleens moe of heeft buikpijn.

Toen in 2009 eindelijk werd vastgesteld dat ik coeliakie heb en over moest gaan op een 100% glutenvrij dieet, was ik blij dat ik eindelijk wist wat er aan de hand was en waarom ik al zó lang zó ontzettend moe was. En ook al voelde ik me niet meteen beter, dat duurde wel een jaar, toch merkte ik dat glutenvrij eten je een enorme boost kan geven.

IS ER EEN VERSCHIL TUSSEN GLUTENGEVOELIG EN GLUTENINTOLERANT?

Ja. Mensen die glutengevoelig zijn, zullen niet doodziek worden als er per ongeluk een klein beetje gluten in hun eten belandt.

Mensen met coeliakie (glutenintolerantie) liggen soms dagen op bed als ze ook maar een kruimeltje gluten binnenkrijgen. Mensen met een glutenintolerantie moet je net zo serieus nemen als mensen met een notenallergie. Als je gaat koken voor iemand met coeliakie of zelf alle gluten wilt vermijden, is voorzichtigheid geboden. Snijd bijvoorbeeld geen groenten op een plank waarop brood heeft gelegen en gebruik geen honing of pindakaas uit potten die je zijn gebruikt om een boterham te besmeren. Leg altijd bakpapier op de ovenplaat, zodat er geen onverwachte kruisbesmetting plaatsvindt.

Een glutenvrije keuken is eigenlijk een soort koshere keuken. Zoals mensen met een strenge, koshere keuken twee serviezen en twee verschillende afwasmachines hebben voor vlees- en melkkost, zo moet ook glutenvrij eten sterk gescheiden blijven van glutenvrij eten. Hoezo minderen?

Ik zeg vaak dat het, niet alleen voor mij, maar voor iedereen beter zou zijn om iets minder gluten te eten. Niet omdat dat nou per se gezonder is (de kant-en-klare glutenvrije producten zijn vaak helemaal niet gezond), maar omdat wij wel erg veel graan eten. Dat merk je pas als je gluten probeert te vermijden, zoals ik.

Ben je onderweg en krijg je honger, dan kun je bijna nergens iets eten zonder granen erin. In benzinestations, in kiosken op stations, in winkels, koffietentjes, sport- en schoolkantines etc, overal zijn talloze broodjes, sandwiches, tosti's, kroketten, bamihappen etc te krijgen. Maar wil je iets zonder gluten, dan kun je maar beter iets bij je hebben, want behalve een losse rijstwafel zijn er weinig alternatieven. Wat zijn gluten eigenlijk? Gluten is een eiwit dat niet oplosbaar is in water maar zich bindt met watermoleculen en zichzelf. Gluten geeft deeg zijn elasticiteit en houdt het bij elkaar zodat het kan rijzen.

Mensen met een
glutenintolerantie
moet je net zo serieus
nemen als mensen
met een notenallergie

Vrouwen die
etiketten lezen,
wegen gemiddeld
4 kilo minder dan
vrouwen die geen
etiketten lezen

WAAR ZITTEN GLUTEN IN?

Gluten zitten in granen zoals:

-  Tarwe
-  Gerst
-  Rogge
-  Spelt
-  Kamut
-  Haver

Haver is in principe glutenvrij, maar doordat het vaak in dezelfde fabriek wordt verpakt als tarwe is het niet meer glutenvrij. Een heel kleine groep mensen is echt allergisch voor een bepaalde stof in haver en havermout. Wil je originele, glutenvrije haver? Ga dan naar een natuurvoedingswinkel waar ze glutenvrije producten verkopen of bestel je glutenvrije haver via het internet (www.glutenvrijewebshop.nl, www.glutenvrijemarkt.nl)

Aan veel kant-en-klare producten, bouillonblokjes, chips, zoutjes, soyasaus, ketjap, marinades, gepaneerde vis/vlees etc. wordt tarwe (zet)meel toegevoegd waardoor die producten niet meer glutenvrij zijn. Maar ook de meeste drop, sommige ijssoorten en bier moet je vermijden.

AFVALLEN DOOR ETIKETTEN LEZEN

Als je geen gluten, lactose of suiker wilt eten, moet je om te beginnen alle etiketten gaan lezen van wat je koopt. Want je zult nog verbaasd zijn waar dat spul allemaal inzit! Voordeel is wel dat etiketlezende vrouwen gemiddeld 4 kilo minder wegen dan vrouwen die geen etiketten lezen, las ik laatst in Quote.

Enige 'technische' kennis is hierbij handig. Niet alleen producten waarop ingrediënten staan zoals, tarwe of gerst moet je vermijden, ook stoffen zoals:

- Glucosestroop op basis van gerst
- Maltodextrinen op basis van tarwe
- Granen gebruikt voor de vervaardiging van distillaten en andere alcoholhoudende dranken.

Als ik iemand vertel dat ik geen gewoon brood, pasta's en pizza's kan eten, kijken de meeste mensen je verschrikt aan en zeggen verbouwereerd: 'Wat eet je dan?' Sommigen knikken alleen maar. Anderen zeggen op geheimzinnige toon: 'O, ik eet tegenwoordig ook alleen nog maar speltbrood, hoor.' Zo zijn er wel meer misverstanden over gluten:

'Het gaat vast wel weer over' Nee, iemand met coeliakie moet zijn hele leven glutenvrij eten.

'Roggebrood kan toch wel? Dat is heel gezond' Rogge is heel gezond, maar helaas niet glutenvrij.

'Dan mag je zeker ook geen eieren?' Gluten zijn eiwitten in bepaalde granen en zitten dus niet in eieren. Die kun je gewoon eten.

O jee, daar zit gist in!' In gist zitten geen gluten. Gist is een schimmel.

Bij een buurtbarbecue: 'Er is wel couscous-salade...' Couscous en Bulghur zijn niet glutenvrij. Een goed alternatief is quinoa of gierst.

Een ver familielid: 'Er zit maar een heel klein beetje meel in, hoor!' Ook van een klein beetje wordt iemand met coeliakie heel erg ziek.

Een vriend: 'Ik heb zelf zuurdesembrood gebakken, moet je proeven!' Zuurdesem is meestal niet glutenvrij, maar je kunt wel zelf zuurdesem maken van glutenvrije melen en daar een glutenvrij brood van bakken (zie recept op pagina xx).

'Je mag zeker geen aardappelen?' Ja, hoor. Rijst en aardappelen zijn glutenvrij en mogen gewoon worden gegeten.

In de kroeg: 'Biertje?' Nee, dank je, doe maar een glas wijn.

MISVERSTANDEN

WAT HEB JE NODIG?

TIJD

Ja, eerlijk is eerlijk: gluten-, lactose- en suikervrij koken kost meer tijd dan een kant-en-klaar-maaltijd in de magnetron schuiven. Gezond koken kost sowieso meer tijd, maar geeft je ook meer voldoening. Begrijp me goed, ik ben ook geen Moeder Theresa, wij eten ook weleens gewoon makkelijk. Als je een dagje geen zin hebt in te veel gedoe, eet dan gewoon een keer (glutenvrije) patat met appelmoes en geniet van de tijd die je overhebt!

DIGITALE WEEGSCHAAL

Als je van bakken houdt, is een digitale weegschaal gewoon erg handig. En zeker bij het maken van een glutenvrije blend (zie pagina xx) is een digitale weegschaal van belang.

DEEGROLLER

Een goede deegroller (ik heb zo'n siliconen geval) is echt een noodzaak bij glutenvrij deeg uitrollen. Omdat glutenvrij deeg van nature vaak minder goed plakt dan deeg met gluten, kun je door het uit te rollen testen of het deeg goed aan elkaar blijft zitten

SILICONEN SPATELS

Als ik in een vakantiehuisje zit en er is geen pannenlikker in huis, koop ik er eentje. Want ik gebruik ze bijna elke dag. Om pannen uit te likken, potten uit te schrapen, deegkommen leeg te scheppen of de bovenkant van een taart, cake of brood mooi uit te strijken.

MIXER/KEUKENMACHINE

Tegenwoordig heb je machines waar je alles mee kunt: mixen, snijden, hakken. Voor het mixen heb ik ooit een Kitchen Aid gekocht en daar ben ik nog steeds dolblij mee. Natuurlijk kun je ook prima mixen met een gewone handmixer, maar mix dan iets langer. Ik heb een heel oude keukenmachine die nog van mijn moeder is geweest. Hij snijdt en hakt nog prima, als ik er niet te veel tegelijk indoe. Ooit, als ik groot ben, koop ik een echte.

GOEDE MESSEN

Vooral mijn man is gek op goede messen, maar ik heb ook gemerkt dat een keuken zonder goede messen geen doen is. Want een tomaat snijd je nu eenmaal mooier met een scherp kartelmes. Een ui snippen gaat sneller en gemakkelijker met een goed mes. En wil je vlees in mooie, dunne plakjes op een bord presenteren, dan heb je een loeischerp koksmes nodig.

DUNSCHILLER

Ik vond dunschillers altijd zo'n onzin! Aardappels kun je toch gewoon met een aardappelschilmesje snijden? Maar sinds ik heb ontdekt dat een dunschiller heel handig is om bijvoorbeeld courgette in dunne slierten te snijden of asperges te schillen, ben ik ook om.

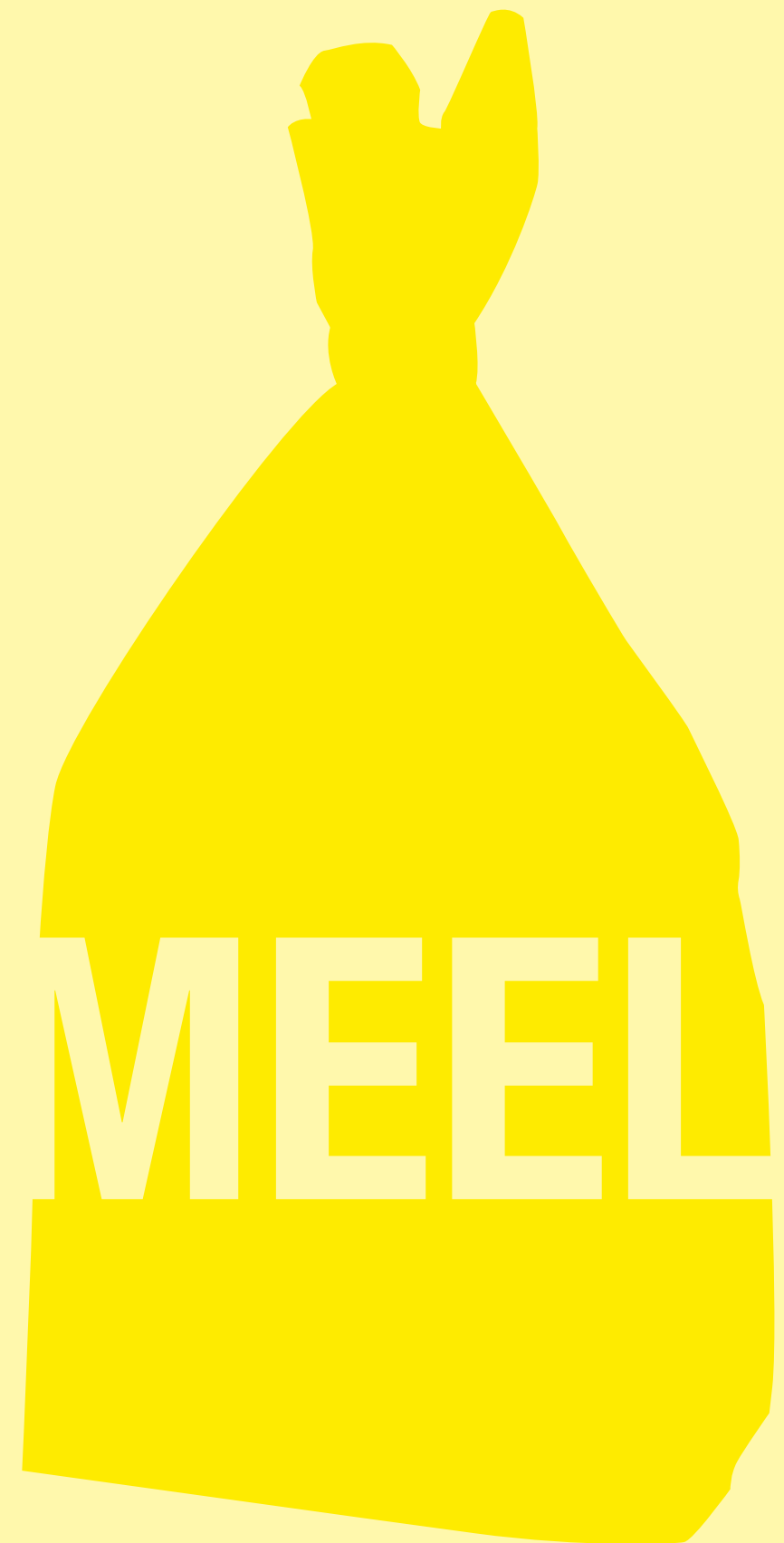
ROOSTERS OM AF TE KOELEN

Ik vond ze al leuk om te zien, maar ze hebben ook echt een functie. Zeker in de glutenvrije keuken is het belangrijk om je baksels goed af te laten koelen voordat je ze gaat snijden, omdat ze anders te veel gaan kruimelen.

SILICONEN TAARTVORMEN EN BAKPAPIER

Een siliconen vorm is zo handig! Zeker als je liever geen boter gebruikt en geen zin hebt om kokosolie te smelten, voordat je je taarbeslag in een vorm doet. Bakpapier is natuurlijk net zoiets en wordt bij mij thuis ook heel veel gebruikt.





MELEN

Als je glutenvrij meel gebruikt, voeg dan altijd een ‘plakker’ toe aan je gerecht. Gluten zijn namelijk de deeltjes die de ingrediënten aan elkaar plakken. Je kunt kiezen voor psylliumvezels, johannesbroodpitmeel, guarpitmeel, tapioca of pijlwortelmeel (arrowroot). Neem per 100 gram meel 1 à 2 gram ‘plakkers’.
Hier wat glutenvrije meelsoorten op een rijtje:

AARDAPPELMEEL: Een witte meelsoort die ideaal is voor het maken van een bechamelsaus of als toevoeging aan meel voor gebak of pizza. Niet te veel gebruiken en niet te verwarren met aardappelzetmeel! Te koop bij o.a.: natuurvoedingswinkels, Boerderijwinkel Hoeve Ravenstein op Landgoed Groeneveld Baarn, www.glutenvrijemarkt.nl en www.glutenvrijewebshop.nl

AMANDELMEEL: Een geweldige meelsoort die extra smaak geeft aan gebak, cake, koekjes etc. Als je geen noten mag, dan vervangen door rijstmeel. Te koop bij o.a.: natuurvoedingswinkels, Boerderijwinkel Hoeve Ravenstein op Landgoed Groeneveld Baarn, www.glutenvrijemarkt.nl en www.glutenvrijewebshop.nl

AMARANTHMEEL: Een heel handig meel om te gebruiken in taarten en koekjes. Amaranthvlokken gebruik ik vaak in zelfgemaakte muesli. Amaranthvlokken zijn verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels, maar Amaranthmeel heb ik nog nooit in een winkel gezien. Dat kun je beter op internet bestellen. Te koop bij o.a.: www.ordersnoborders.com

BOEKWEITMEEL: Bij boekweitmeel is het heel belangrijk dat vers is. Vaak is boekweitmeel dat in de winkel verkocht wordt al te oud en dan krijg je scheuren in b.v. de pannenkoeken. Is het meel lekker vers, dan hoeft je eigenlijk alleen water toe te voegen voor een heerlijke pannenkoek. Ook lekker in brood en speculaas-koekjes. Koop boekweitmeel in natuurvoedingswinkels of bij een molen, anders is het vaak verpakt in een fabriek waar ook andere granen worden verpakt en is het niet meer glutenvrij. Te koop bij o.a.: natuurvoedingswinkels, Boerderijwinkel Hoeve Ravenstein op Landgoed Groeneveld Baarn, www.glutenvrijemarkt.nl en www.glutenvrijewebshop.nl

BANANENMEEL OF FUFU: Een meel van bakbananen dat veel in Afrika wordt gebruikt. Handig om te gebruiken in cake of bananenbrood, neemt wel veel vocht op dus extra vet of vocht toevoegen om droogheid te voorkomen. Perfect voor het maken van hartige pannenkoeken of voor het steviger maken van bijvoorbeeld gehaktballen. Te koop bij o.a.: took

GIERSTMEEL: Een geweldig meel dat niet zo bekend is, maar het heel goed doet in pizzadeeg, brood en zelfs in gebak. Wel combineren met andere soorten meel zoals rijstemeel, anders wordt de smaak te overheersend. Te koop bij o.a.: www.glutenvrijemarkt.nl, www.mijnbiowinkel.nl, www.ordersnoborders.com

HAYERMEEL: Let op! Want veel havermeel is besmet met gluten. Koop glutenvrij havermeel via internet of in een natuurvoedingswinkel met een uitgebreid glutenvrij assortiment en kijk goed of er vermeld staat dat het in een glutenvrije omgeving is verwerkt en ingepakt. Erg lekker meel voor het maken van brood, pizza, taarten en koekjes. Glutenvrije havervlokken zijn vaak goed verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels en goed te gebruiken in koekjes, brood en in zelfgemaakte muesli. Te koop bij o.a.: www.glutenvrijemarkt.nl en www.glutenvrijewebshop.nl

KASTANJEMEEL: Kastanjemeel wordt klonterig als het niet meer vers is, maar vers meel is ideaal voor het maken van een (chocolade)kastanjetaart. Ook goed te gebruiken in appeltaart of ander gebak. En ook lekker voor een stevige pannenkoek of brood met notensmaak. Te koop bij o.a.: natuurvoedingswinkels, Boerderijwinkel Hoeve Ravenstein op Landgoed Groeneveld Baarn, www.glutenvrijemarkt.nl en www.glutenvrijewebshop.nl

KLEEFRIJSTMEEL: Altijd gebruiken als onderdeel maken van scones, cake of gebak. Geeft meer smeuïgheid! Te koop bij o.a.: took

KOKOSMEEL: Fijn meel voor het bakken van taarten, koekjes of als onderdeel van het meel voor brood. Heeft wel veel vocht nodig. Als je dit meel gebruikt dus extra veel vocht toevoegen.

MAÏSMEEL: Neemt goed vocht op, te gebruiken als een onderdeel van meel voor brood, gebak, pannenkoeken. Of voor het maken van tortilla's. In dat geval wel extra vocht toevoegen dus. Ik gebruik dit meel niet zo vaak, omdat veel maïs eten niet gezond is.

QUINOAMEEL: Uitgesproken smaak die niet zo goed past bij cake of gebak, maar wel lekker in combinatie met andere melen in brood, pizza of hartige pannenkoeken.

POLENTA: Een dikkere soort maïsmeel, die je ook kunt gebruiken van het maken van een polentak.

RIJSTMEEL: Een meelsoort die je voor van alles en nog wat kunt gebruiken, zoals brood, pizza, taart, cake, pannenkoeken. Sommige mensen vinden dat rijstmeel in gebak of cake zorgt voor een te korrelige structuur, maar als je genoeg boter gebruikt en het combineert met klee frijstmeel, heb je daar geen last van.

TAPIOCAMEEL: Een neutraal meel dat perfect te gebruiken is als onderdeel van meel voor pudding, cake, gebak. Omdat het ook een goede plakker is, kun je het toevoegen aan allerlei andere soorten meel om een goed deeg te verkrijgen. Zoals pizzadeeg.

TEFFMEEL: Teffmeel is een gras dat oorspronkelijk uit Ethiopië komt en sinds een paar jaar ook in Nederland wordt verbouwd. Het is erg gezond, want het bevat veel voedingsvezels en ijzer. De koolhydraten worden langzaam in het bloed opgenomen. Veel Ethiopische renners zeggen dat ze hun succes danken aan de gezonde eigenschappen van Teffmeel.

ZOETE AARDAPPELMEEL: Een meel dat in de toko te koop is als Sweet Potatoe Starch en gemaakt wordt van vermalen zoete aardappels. De zoete aardappel of bataat is een plant met een zetmeelhoudende knol, een verdikking van de wortels. Goed te gebruiken als bindmiddel in brood, cake, koekjes. Te koop bij o.a.: toko

HOE ZORG JE DAT GLUTENVRIJ DEEG RIJST?

Doordat gluten het deeg bijeenhouden en verbindingen tot stand brengen, rijst een deeg zonder gluten vaak moeilijker dan deeg met gluten. Belangrijk is dus om andere manieren te vinden om het deeg omhoog te laten komen. Hier wat tips and tricks.

GIST

Veel mensen denken dat in gist gluten zitten, maar gist is een schimmel die zich onder gunstige omstandigheden heel snel vermenigvuldigt. Hij voedt zich met warmte, suikers en vocht. Te veel suiker kan het rijsproces vertragen, net als te koude vloeistof. Maar te hete vloeistof zal de gistcellen doden, gebruik dus altijd lauwwarm water (niet warmer dan 30 graden, zegt men, maar ik ga altijd uit van handwarm) of een andere lauwwarme vloeistof. Zout zet het gistproces stop en kan daarom beter niet direct in contact worden gebracht met gist. Een handige truc: gooi de gist in een kannetje met lauwwarm water, roer er een klein theelepeltje (palm)suiker doorheen en zet het kannetje op een warme, tochtvrije plaats voor ongeveer 10-15 minuten. Is de gist gaan bubbelen, dan kun je het papje bij het beslag gooien. Zie je geen bubbellaagje op het gistpapje, dan zijn de gistcellen dood. Begin dan opnieuw met een nieuw zakje gist. Je kunt zowel gist in poedervorm als verse gist (ligt meestal in de koeling van de supermarkt) gebruiken.

BAKPOEDER

Bakpoeder wordt vaak gebruikt als rijsmiddel. Het is meestal een combinatie van natriumbicarbonaat en een zuurmiddel. Het begint te werken zodra er vocht bijkomt en door verhitting. Voeg het dus vlak voor het bakken toe.

NATRIUMBICARBONAAT/ZUIVERINGSZOUT/ BAKING SODA

Het pakje waarin natriumbicarbonaat oftewel zuiveringszout oftewel baking soda verkocht wordt, ziet er niet echt aantrekkelijk uit. Omdat je het zowel als schoonmaakmiddel als bakmiddel kunt gebruiken, wekte het bij mij in eerste instantie verwarring op. Toch is dit wondermiddel geheel natuurlijk en kan het goed gebruikt worden in de keuken. Het is iets minder krachtig dan bakpoeder. En als je het gebruikt, moet je er iets zuurs aan toevoegen om het rijsproces op gang te brengen. Het zure kan bestaan uit een theelepeltje karnemelk, azijn, yoghurt of aangezuurde melk (melk met citroensap).

VET

Eenvoudige middelen zoals boter of olie kunnen helpen om lucht in het deeg te brengen en het deeg beter te laten rijzen. Mensen met een lactose-allergie kunnen natuurlijk geen boter van koemelk verdragen, maar geitenroomboter (te koop bij Jumbo) of ghee (geklaarde boter) is een goede vervanger. Kokosolie gebruik ik zelf het meest. Heb je een hekel aan die specifieke kokosmaak, er is ook een geurloze variant te koop in de natuurvoedingswinkel.

EIEREN

Eieren kunnen veel lucht vasthouden als ze worden geklopt. Zorg altijd dat eieren op kamertemperatuur zijn. Als ze bijvoorbeeld geklopt worden boven een kom warm water krijgen ze veel meer volume. Maak het water niet te heet, want dan kunnen de eieren stollen. Door de dooiers en eiwitten te splitsen en apart te kloppen, kun je taart een luchtige textuur geven. Spatel de geklopte eiwitten voorzichtig door het deeg, waardoor de lucht erin blijft.

JE EIGEN GLUTENVRIJE BLEND

Het scala aan glutenvrije melen is zo groot en de eigenschappen zo verschillend dat ik er zelf van houd om verschillende soorten glutenvrij meel te mixen. Ik heb weleens zes verschillende appeltaarten gemaakt met ieder een andere meelmix. Zo kwam ik erachter welke mix ik het beste vond. Ik vertel je natuurlijk wat voor mij het beste werkt, maar probeer gerust andere combinaties uit.

MIJN FAVORIETE BLENDS:

TAARTMIX

150 g wit rijstemeel
100 g amandelmeel
50 g kleeftijstmeel
1 tl zout
150 g (vervangende) suiker
150 g kokosolie
1 el water

CAKEMIX

175 g (wit) rijstemeel
100 g kleeftijstmeel
25 g tapiocameel
2 tl bakpoeder
0,5 tl zout
150 g (vervangende) suiker
150 g kokosolie
1 el water

KOEKJESMIX 2

100 g bruin rijstmeel
100 g kokosmeel
75 g havervlokken
50 g kleeftijstmeel
2 tl bakpoeder
1 tl natriumbicarbonaat
2 tl citroensap
1 tl zout
150 g (vervangende) suiker
200 g kokosolie
1 el water

KOEKJESMIX 1

150 g volkoren gierstmeel
150 g wit rijstemeel
125 g kleeftijstmeel
75 g tapiocameel
2 tl bakpoeder
1 tl natriumbicarbonaat
2 tl citroensap
1 tl zout
150 g (vervangende) suiker
200 g kokosolie
1 el water

PIZZAMIX

200 g havermeel
200 volkoren gierstmeel
100 g rijstmeel
100 g kleeftijstmeel
50 g maïszetmeel
2 tl zout
1 tl bakpoeder
5 el olijfolie
gistpapje

BROODMIX

300 g havermeel
200 g vierkorenmeel
(boekweit, rijst, gierst)
100 g teffmeel
75 g havervlokken
35 g Psylliumvezels
2 el suiker
2 tl zout
1 tl bakpoeder
2 eieren
4 el olie
gistpapje

GISTPAPJE

500 ml lauw water
3 el gist
1 tl suiker

goed roeren en 10 minuten laten staan op een warme, maar vooral tochtvrije plaats. Als de gist gaat bubbelen, is het goed. Gebeurt er niks, dan is de gist dood en moet je opnieuw beginnen met het maken van een gistpapje. Gistpapje met bubbellaagje bij het brood of pizza-deeg doen en goed mengen.



Het niet-eten van
zuivel is lastig, maar
niet onmogelijk

WAAROM LACTOSEVRIJ?

Omdat mijn oudste dochter ook nog een lactose-intolerantie bleek te hebben, eten wij nu ook nog koemelkvrij. Dat er in melk lactose zit, weten we allemaal. Maar wat kun je nu wel eten als je een lactose-intolerantie hebt en wat niet? En wat is het verschil tussen een lactose-intolerantie en een melkallergie?

Als je een koemelkallergie hebt, ben je allergisch voor het eiwit in melk. En als je een lactose-intolerantie hebt, ben je allergisch voor de suikers in melk. In beide gevallen moet je dus zuivel vermijden. Mensen met een lactose-intolerantie kunnen nog wel lactosevrije melk/room en roomkaas verdragen, terwijl mensen met een koemelkallergie helemaal geen melkproducten mogen.

Het niet-eten van zuivel is lastig, maar niet onmogelijk. In de supermarkt is het wel even opletten geblazen, want er zijn producten waar stiekem zuivel in zit zonder dat je dat verwacht. De producten waar je extra goed op moet letten, zijn de producten met melkpoeder. In melkpoeder zit heel veel lactose. Zo kunnen zelfs glutenvrije koekjes en taart lactose bevatten, maar ook in veel soorten snoep, chips, vleeswaren en sauzen zit zuivel. En ook in zoetjes en in sommige drankjes, zoals Baileys, Rivella en Taksi. Zelfs in medicijnen kan lactose zitten, bijvoorbeeld in de anticonceptiepil. Lees dus altijd goed de ingrediëntenlijst op een verpakking en bedenk dat zuivel ook aangeduid kan worden met termen als

- droge melkbestanddelen
- caseïne
- lactaat
- weipoeder

Als je een lactose-intolerantie hebt, kun je sommige kazen wel eten, zoals bijvoorbeeld Parmezaanse kaas, omdat die geen lactose bevat. Ook gorgonzola en pecorino zijn lactosevrij. Ben je erg gevoelig voor lactose, kies dan alleen producten die helemaal geen (soms is dat 0-0,1 gram) lactose bevatten. Ben je minder gevoelig, dan kun je bijvoorbeeld ook best feta eten (0,5 gram).

Gelukkig kan mijn dochter nog wel geitenkaas verdragen. Mensen die heel erg allergisch zijn voor lactose kunnen zelfs dat niet eten, maar dat is ons bespaard gebleven. Vandaar dat sommige recepten in dit kookboek wel geitenkaas bevatten.

DE VOORDELEN VAN GEITENKAAS EN -MELK DIE IK ERGENS LAS:

- De vetbolletjes in geitenmelk zijn kleiner en daarom is de melk lichter verteerbaar.
- Het eiwitprofiel van geitenmelk ligt dichterbij dat van moedermelk. De meeste mensen maken dan ook minder allergenen aan voor geitenmelk.
- Geitenmelk is beter voor de slijmvliezen van de spijsvertering.
- Geitenmelk zorgt voor een betere opname van calcium, natrium, ijzer, en selenium
- Geitenmelk bevat vier keer meer vitamine A dan koemelk en twee keer meer vitamine D, maar weinig foliumzuur.

Nu vinden wij thuis geitenkaas heerlijk, maar geitenmelk vinden we heel vies (misschien een kwestie van wennen), maar gelukkig zijn er nog talloze andere opties.

ZUIVELVRIJE MELK

AMANDELMELK: een romige melk met een duidelijke amandelsmaak. Daarom lekker om te gebruiken in gebak en desserts. Let op! Want meestal is deze melk gezoet met agavesiroop om de bittere smaak weg te nemen.

GEITENMELK: Let op! Kijk eerst of je wel een kleine hoeveelheid lactose kunt verdragen, want geitenmelk bevat wel lactose. Het is een dunne melk met een duidelijke geitensmaak waar de meeste mensen erg aan moeten wennen. Sommige mensen zweren erbij, maar ik vind deze melk niet echt lekker. Wel handig voor het maken van ijs.

GEITENKWARK: Bij geitenkwark vind ik de geitenmelksmaak op de een of andere manier niet erg. Kwark is natuurlijk dikker dan geitenmelk en handig om te gebruiken bij het maken van cheesecakes.

GEITENYOGHURT: Geitenyoghurt heeft een vrij neutrale smaak en vind ik daardoor ook prima te handelen. Handig voor het aanmaken van een mayonaise.

HAZELNOOTMELK: Een romige melk met een duidelijke hazelnootsmaak. Lekker om te gebruiken voor gebak en desserts, maar ook bijvoorbeeld om een koffie verkeerd mee te maken.

HAVERMELK: Een romige, korrelige melk die handig is om te gebruiken bij het maken van taart.

HAVERROOM: Een dikkere versie van de havermelk, vaak met toegevoegde suiker en olie. Lekker voor gebak, ijs en pudding of andere zoete desserts.

LACTOSEVRIJE MELK: Tegenwoordig kun je ook lactosevrije melk kopen in de meeste supermarkten (Van Arla of Campina). Deze melk is vaak wel geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie, maar niet voor mensen met een melkintolerantie omdat het nog wel melkzuur bevat.

QUINOAMELK: Een dikke melk met een uitgesproken quinoasmaak. Niet zo geschikt voor taart of cake vanwege de smaak, maar wel lekker in brood.

RIJSTMELK: Deze melk is wat zoeter en wateriger van substantie in vergelijking met echte melk. Van rijstmelk maak je dus niet zo snel een warme chocolademelk, maar is wel lekker wanneer je havermoutpap maakt of bij de muesli. Rijstmelk is zowel in de grotere supermarkt als in de biologische winkel verkrijgbaar.

SOYAMELK: Iets dikker dan rijstmelk, goed als onderdeel van cake, taart of brood. Let wel op! Te veel soyamelk gebruiken schijnt niet gezond te zijn, dan word je minder viriel, las ik een keer, dus pas op Ⓓ en wissel het af met andere soorten.

SOYA: Cuisine: De dikkere variant van soyamelk. Handig voor het dikker maken van sauzen en goed te gebruiken voor het smeüiger maken van taart, brood, cake. Biologische producten hebben wel de voorkeur, omdat er dan zeker geen genetisch gemodificeerde sojabonen worden gebruikt en er is vaak geen suiker of rietsuiker toegevoegd.

HAVERROOM: Deze dikke room is, zoals de naam al zegt, gemaakt van haver. Goed te gebruiken in taart cheesecake, sauzen.

LACTOSEVRIJE ROOMKAAS (ALPRO OF MINIS):

Heel goed te gebruiken voor cheesecakes. Let op! Geschikt voor mensen met een latose-intolerantie, niet voor mensen met een melkintolerantie (zie lactosevrije melk).

Het enige wat echt een gemis is, als je geen zuivel mag, is kaas. Sommige mensen die lactosevrij eten, verdragen wel geitenkaas. Mag je dat, dan heb je in ieder geval een lekkere kaas die je goed kunt gebruiken om iets te gratineren of verkruid in een salade. Of gewoon zo op toast/brood. Andere kazen die je zou kunnen uitproberen, zijn Parmezaanse kaas, Gorgonzola, Halloumi (let op dat de schapenmelk niet gemengd is met koemelk. En kijk of je wel tegen schapenmelk kunt) of Feta (ook van schapenmelk, dus check eerst of je dit kunt verdragen). Ook kun je natuurlijk veganistische kaas of lactosevrije kaas (MinisL) eten.

Er is tegenwoordig veel plantaardige olie en boter op de markt om te koken/bakken. Ook kun je olie gebruiken, zoals zonnebloemolie, olijfolie, maïskiemolie, kokosolie etc. Vooral kokosolie is erg gezond. Ik koop zelf meestal de geurloze variant in de Natuurwinkel, omdat die niet zo'n uitgesproken kokosmaak heeft. Maar sommige mensen kiezen juist voor de onbewerkte variant. Kijk voor de toelichting hieronder.

ZUIVELVRIJE OLIËN

ARACHIDE-OLIE: deze olie is gemaakt van pinda's en heeft een neutrale smaak. Zelfs mensen met een pinda-gevoeligheid kunnen de geraffineerde variant veilig gebruiken. Ruwe arachide-olie kan wel een reactie oproepen, dus kijk altijd of je de geraffineerde olie hebt of niet. Geschikt voor bakken en braden.

HAZELNOOTOLIE: Lekker voor in dressings, geeft een heerlijke notensmaak aan je salade. Ook lekker in een soep waarbij die notensmaak goed past.

KOKOSOLIE: Een harde olie, die ook vaak kokosboter wordt genoemd, omdat hij al stolt bij kamertemperatuur. Smelt gemakkelijk en heeft een romige smaak (Bio Planète, Omega & More, Royal Green). Te koop bij: www.biologischekokosolie.nl, <http://www.bodyvitaal.nl>, www.deweegschaal.nl, <http://www.natudis.nl>.

LIJNZAADOLIE: Lekker om te gebruiken in een dressing, niet geschikt voor bakken. Als hij wordt verhit, verdwijnt de voedingswaarde grotendeels.

OLIJFOLIE: Ideaal voor hartige gerechten, om mee te bakken en voor dressings.

Raapzaadolie: Een perfecte olie voor zoet gebak, omdat hij een fruitachtige smaak heeft.

SESAMOLIE: Een sterke olie met een geroosterde smaak. Altijd heel weinig van gebruiken, omdat hij zo overheersend is. Lekker in dressings of oosterse gerechten.

WOKOLIE: Een olie die geschikt is voor hoge temperaturen. Handig dus als je gaat wokken. Vaak wordt er een smaakje aan de pinda- of palmolie toegevoegd, zoals selderij, fenegriek, knoflook of koriander. Zonnebloemolie: Een allround olie met een neutrale smaak. Geschikt voor bakken en braden.

WAAROM MINDER SUIKER?

Sinds kort probeer ik ook minder witte suiker te eten, omdat iemand mij vertelde hoe slecht dat is als je, zoals ik, ook nog diabetes (type 1) hebt. Suiker is een plakkerige substantie die direct in je bloed wordt opgenomen, omdat er verder niks mee gedaan kan worden door je lichaam. Het zijn eigenlijk 'lege calorieën'.

Natuurlijk tref je ook suiker aan in groente en fruit, maar het grote verschil tussen deze bronnen en geraffineerde witte suiker is dat er vezels, vitamines en mineralen aanwezig zijn om de suikerinname te vertragen. Zo zorgen vezels ervoor dat je de spijsvertering bevordert en langer energie hebt.

Geen suiker meer eten, is nog steeds wennen, omdat ik zo van bakken houd en bakken zonder suiker best moeilijk is. Maar sindsdien voel ik me zoveel beter, dat ik iedereen kan aanraden om alternatieven te zoeken voor suiker.

Je zult misschien een paar kilo afvallen (is bij mij nog niet echt gebeurd trouwens, maar een vriendin van me die echt helemaal geen suiker meer eet, is in korte tijd maar liefst 13 kilo afgevallen!) en je zult je een stuk energiever voelen. Na het eten lig ik niet meer in coma op de bank, maar ga ik als een bezetene typen achter de computer! Ook ben ik minder snel ziek en voel ik me over het algemeen fitter.

WAT MAG WÉL

Begonnen wij thuis eerst met het skippen van gluten, toen ik ook nog de lactose en daarna de suiker uitbande, noemde mijn man mij voor de grap wel eens de voedsel fundamentalist.

In plaats van stil te staan bij alles wat je níet mag hebben, kun je beter kijken naar wat je allemaal wél mag eten en daarvan een voorraadje aanleggen. Mijn favoriete suikervervangers zijn:

- Kokosbloesemsuiker (natuurvoedingswinkel)
- Palmsuiker (Jumbo of toko)
- Maple Syrup (natuurvoedingswinkel)
- Dadelstroop (Turkse winkel)
- Dolce Di (suiker uit appels, natuurvoedingswinkel)

Kijk voor nog meer alternatieven op pagina xx.

Gluten- en suikervrij eten is tegenwoordig een enorme hype. Toch begon ik met glutenvrij koken, omdat het nou eenmaal moest. Nu ik al jaren glutenvrij, lactosevrij en een stuk minder geraffineerde suiker eet, me zo veel beter voel en er steeds meer over lees, denk ik dat iedereen eigenlijk zou moeten weten hoe je glutenvrij, lactosevrij en suikervrij moet bakken en koken, want het is superlekker en leuk om uit te proberen. Want koken is toch vooral experimenteren. Dus snel aan de slag!

Begonnen wij thuis eerst met het skippen van gluten, toen ik ook nog de lactose en daarna de suiker uitbande, noemde mijn man mij voor de grap wel eens de voedsel fundamentalist





PURPLE SMOOTHIE

NODIG

1 pakje blauwe bessen
1 pakje bramen (vers of uit de vriezer)
300 ml amandelmelk
100 ml havermoutvlokken
25 g chiazaadjes
2 bevroren bananen
1 citroen, sap en rasp
ijskoud water om te verdunnen

Zo maak je het

- 1 Pel de bananen de avond voordat je gaat slapen en leg ze in een zakje in de vriezer. Meet dan de amandelmelk af en voeg de havermout en de chiazaadjes toe en laat een nacht wellen in de melk. Als je dit vergeten bent, is dat geen ramp. Doe het dan zodra je wakker bent. Dan wordt hij iets zachter en dat is lekkerder in een smoothie.
- 2 Doe de vruchten, samen met de bevroren bananen, de amandelmelk met de havermout en chiazaadjes in de mengkom en druk op de pulseknop.
- 3 Voeg naar behoefte citroensap en rasp toe en koud water om de smoothie eventueel te verdunnen.





NECTARINE-AARDBEIEN CRUMBLE

NODIG

8 nectarines zonder pit
400 g bramen
1 citroen (rasp en sap)
100 ml ahornsiroop, gemengd met 25 g maïszetmeel
100 g havermoutvlokken
150 g amandelmeel
150 ml koolzaadolie
100 g (kokosbloesem)suiker
30 g geschaafde amandelen
1 snuf zout

Heb ik thuis vaak een bloedhekel aan boodschappen doen, in Frankrijk is naar de supermarché gaan voor mij een feestje! Als ik vier verschillende soorten nectarines zie liggen of uit drie soorten pruimen kan kiezen, word ik helemaal blij. Deze eenvoudige crumble maakte ik een keer op vakantie en sloeg zo in, dat ik hem nu ook wel eens thuis maak. En is er nog iets van over, dan – moet ik bekennen – eten wij deze taart zelfs wel eens als ontbijt.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Roer het maïszetmeel door de ahornsiroop en meng net zolang totdat de klontjes eruit zijn.
- 3 Doe de vruchten in een ovenschaal samen met het ahornsiroop-papje.
- 4 Meng in een kom de havermoutvlokken, het amandelmeel, de koolzaadolie en de (kokosbloesem)suiker totdat er een kruimelig geheel ontstaat.
- 5 Verdeel het kruimelmengsel over de vruchten en strooi er wat geschaafde amandelen overheen. Zet in de oven en laat 40 minuten bakken.
- 6 Haal uit de oven en laat de crumble afkoelen. Lekker met wat lactosevrije yoghurt of geklopte slagroom.



AMANDELWAFELS MET VERS FRUIT

NODIG

100 g zelfrijzend bakmeel
(Doves Farm)
100 g amandelmeel
25 g tapiocameel
1 el kokosmeel
2 el (kokosbloesem)suiker
1 tl bakpoeder
1 snuf zout
175 ml amandelmelk
2 el gesmolten kokosolie
1 tl vanille extract
Evt wat extra water
Raapzaadolie om in te bakken

SERVEER MET

Vers fruit
Maple Syrup

Als je jezelf echt wil verwennen, bak dan deze amandelwafels. En eet ze met vers fruit. Gewoon omdat dat lekker is!

Zo maak je het

- 1 Meng alle ingrediënten voor het beslag. Het moet ongeveer zo dik zijn als yoghurt. Is het beslag te dik, voeg dan nog wat koud water toe. Is het te dun, voeg dan nog een heel klein beetje kokosmeel toe.
- 2 Maak het wafelijzer goed heet en kwast de binnenkant van het ijzer goed in met wat raapzaadolie.
- 3 Giet het beslag erin en bak de wafels aan beide kanten goudbruin. Leg ze op een schaal en serveer met vers fruit en maple syrup.





GRANOLA MET PRUIMENCOMPOTE

NODIG VOOR DE GRANOLA

2 kop havervlokken
2 kop quinoavlokken
2 el lijnzaad
3 el chiazaad
3 el rozijnen
3 el cranberries
2 el gojibessen
3 el gedroogde abrikozen in stukjes
2 el walnoten
2 el hazelnoten
2 el pompoenpitten
eventueel kokosnippers
2 el agavesiroop
snuf zout
2 el neutrale olie
(bijv. zonnebloem, druivenpit, koolzaad)

NODIG VOOR DE PRUIMENCOMPOTE

500 gr pruimen
1 uitgeperste citroen
2 el ahornsiroop
2 tl kaneel
1 tl maïzena

Je hebt hier veel ingrediënten voor nodig, maar het enige wat je hoeft te doen, is alles op een bakplaat leggen en de pruimen tot moes koken. Mijn zoon zou zeggen: 'Appeltje, eitje!'

Zo maak je de granola

- 1 Verwarm de oven voor op 150 graden. Hak de noten fijn en snijd de gedroogde abrikozen in stukjes. Mix de vlokken met de zaden, pitten en noten en doe de zonnebloemolie en het zout erbij.
- 2 Beleg een bakplaat met bakpapier en strooi het vlokkenmengsel erop. Laat 15 minuten bakken.
- 3 Doe de rozijnen, cranberries en abrikozen erbij, schep alles goed door elkaar en sprenkel de agavesiroop over de granola.
- 4 Bak nog 5 minuten. Laat afkoelen.

Zo maak je de pruimencompote

- 1 Snijd de pruimen doormidden en haal de pitten eruit. Snijd ze in grove stukken en leg ze in een pannetje met een dikke bodem.
- 2 Pers de citroen uit en doe het sap en twee eetlepels ahornsiroop erbij.
- 3 Zet het vuur aan, ongeveer halfhoog, en laat de pruimen tien minuten bubbelen of net zolang totdat ze moes zijn geworden. Haal het pannetje van het vuur, roer er een eetlepel maïzena doorheen om de moes iets dikker te maken en doe de kaneel en het vanillepoeder erbij.
- 4 Roer goed door en bewaar de compote in een luchtdicht afgesloten pot. Lekker met granola en een scheut yoghurt.



ZONDAGOCHTEND SCONES

NODIG:

225 g rijstbloem
50 g tapiocameel
50 g kleefrijstmeel
4 tl bakpoeder
2 tl zout
4 el (kokosbloesem)suiker
125 g boter
100 g rozijnen
2 eieren
100 ml (lactosevrije) yoghurt

Deze scones bak ik vaak op zondagochtend. Wij eten ze het liefst met zelfgemaakte frambozenjam en lactosevrije creamcheese. Of met geitenkaas. In ieder geval zijn ze vaak in een mum van tijd op.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. En week de rozijnen in een kommetje warm water.
- 2 Zeef de droge ingrediënten in een grote kom en schep ze goed door elkaar. Wrijf de boter erdoor.
- 3 Klop de eieren door de yoghurt en giet ze bij de droge ingrediënten. Kneed er met een koele hand snel een soepel deeg van. Is het te droog, voeg dan nog wat water toe. Is het te nat, gebruik dan nog wat meer rijstbloem. Kneed ook de afgegoten rozijnen erdoorheen.
- 4 Leg een stuk bakpapier op een rooster en verdeel de deegbal in hoopjes. Ze hoeven er niet mooi rond uit te zien. Zet de scones 10-15 minuten in de oven, totdat ze goudbruin gekleurd zijn. Snijd ze open en eet ze lekker op met boter en (het liefst zelfgemaakte) frambozenjam!



KRUIDKOEK MET GLUTENVRIJ BIER

NODIG

4 eieren
250 ml glutenvrij bier
1-2 el chiazaad
100 g havermoutvlokken
175 gram gedroogde abrikozen
1 tl appelazijn
2 tl wijnsteenbakpoeder
4 eetlepels gesmolten kokosolie
2 tl kaneel
1 tl gemberpoeder
1 tl koriander
mespunt chilipoeder
150 g amandelmeel
100 g volkoren rijstbloem
50 g quinoavlokken
snuf zout
1 appel in kleine stukjes of geraspt

Zo maak je het

- 1 Doe het bier in een kommetje en voeg de havermout en de chiazaadjes toe. Laat dit even staan en verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Doe de eieren, abrikozen, appelazijn, het wijnsteenbakpoeder, de kruiden en het zout in de keukenmachine. Voeg het bier met de geweekte havermout en chiazaadjes toe.
- 3 Smelt in een pannetje op het vuur 4 eetlepels kokosolie en voeg de gesmolten kokosolie ook toe. Zet het apparaat aan tot de abrikozen goed zijn fijngehakt en gemengd zijn met de rest.
- 4 Hevel het beslag over naar een kom en spatel rustig het amandelmeel, rijstmeel, de quinoavlokken en de kleingesneden appel erdoorheen.
- 5 Doe alles in een ingevette cakevorm en zet de kruidkoek 45-50 minuten in de oven.





BANAAN MET AMANDELPASTA

NODIG

1 banaan
1 el amandelpasta,
(natuurvoedingswinkel)
cranberries
pistachenoten
pecannoten
gojibessen

Dit eenvoudige hapje is een goed begin van de dag. Natuurlijk kun je eindeloos variëren in de noten, zaden en pitten die je erop doet, maar dit is mijn favoriet. En zeg nou zelf, zo ziet een banaan er toch uit alsof je in het Amstel Hotel een ontbijtje hebt besteld?

Zo maak je het

Snijd een banaan doormidden. Besmeer hem met amandelpasta en bestrooi hem met cranberries, noten en zaden die je lekker vindt.



DADELSALADE

NODIG

1 sinaasappel
2 peren
2 appels
10 dadels
4 pruimen
2 el dadelstroop
50 g hazelnoten

Zo maak je het

1 Rasp de sinaasappel en pers hem uit. doe een half glaasje sap samen met de dadelstroop in een pannetje en wacht totdat de dadelstroop is opgelost. zet het vuur dan uit.
2 Snijd intussen de peren, de appels en haal de pitten uit de dadels. Snijd alles in kleine reepjes en rooster intussen de hazelnoten in een pan, zet het vuur niet te hoog, want ze kunnen snel verbranden. giet de afgekoelde dadelstroop erover en schep een bakje vol.



**MID
DAG**

QUINOAKOEK MET ROOD FRUIT

NODIG

100 g quinoavlokken
75 g amandelmeel
75 g kokosolie
25 g gebroken lijnzaad
25 g chiazaad
2 tl (wijnsteen)bakpoeder
1 banaan
1 pakje zomerfruit (vriezer)
3 eieren
50 g lactosevrije yoghurt of
amandelmelk
geschaafde amandelen
snuf zout

Laatst las ik ergens dat je 's ochtends beter niet kunt beginnen met het doorspitten van je mail, omdat dat veel energie wegneemt. Ik stel voor: begin met het maken van deze quinoakoek, maak dan die ene presentatie, offerte of verslag en eet voor de lunch een stuk van deze gezonde koek voor nog meer energie.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de quinoavlokken, het amandelmeel, het lijn- en chiazaad en het bakpoeder in een kom.
- 2 Smelt de kokosolie en voeg die toe - meng goed.
- 3 Vet een bakvorm in en beleg die met stukjes banaan. Roer het pakje zomerfruit door het mengsel in de deegkom.
- 4 Klop intussen de eieren met de lactosevrije yoghurt en een snuf zout en voeg dat toe aan de deegkom. Goed mengen.
- 5 In de ovenschaal scheppen, bestrooien met geschaafde amandelen en ongeveer 30 minuten laten bakken in de voorverwarmde oven. Lekker met verse frambozen of frambozenjam.



GEITENKAASMUFFINS

NODIG

4 el olijfolie
250 g zachte geitenkaas
50 g volkoren rijstemeel
50 g boekweitmeel
150 g amandelmeel
1 tl bakpoeder
1 tl zout
4 eieren
1 zakje geraspte geitenkaas
verse tijm
honing

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een muffinvorm voor 12 tot 16 stuks met bakpapier of papieren vormpjes.
- 2 Doe de zachte geitenkaas in een kom, samen met de verschillende soorten meel, het bakpoeder, het zout, het zakje geraspte geitenkaas en $\frac{3}{4}$ van de verse tijmblaadjes.
- 3 Kluts de eieren los in een kommetje met 4 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel water en giet dat bij het meel. Roer goed door elkaar.
- 4 Schep het beslag in de papieren vormpjes en zet 25-30 minuten in de oven totdat ze mooi bruin zijn. Haal ze uit de oven en laat iets afkoelen. Serveer ze als ze nog warm zijn de rest van de verse tijm en schenk wat honing erover.



THAISE BEEFSALADE

NODIG

sla (ik maak meestal een combinatie van gewone kropsla met een kleurige soort sla zoals rode bindsla, Lollo Rosso etc)
cashewnoten
1 wortel
1/2 komkommer
1 avocado
1 limoen
verse koriander
1 rode peper
kiemen (Chinese preischeuten)
mooie biefstuk van de slager
1 el tamarinde
1 teen knoflook
2 el glutenvrije Tamari (soyasaus)
1 el gembersiroop
1 el natuurazijn
1 schepje (palm)suiker

Zo maak je het

- 1 Maak een marinade van 1 el tamarinde, 1 teen geperste knoflook en 2 el glutenvrije Tamari. Doe de marinade in een goed afsluitbaar zakje en leg de biefstuk erin, Sluit het zakje af en draai het goed rond, zodat de marinade de hele biefstuk bedekt. Laat de biefstuk zo lang mogelijk in de marinade liggen, zodat de smaken goed intrekken (soms leg ik de biefstuk al de nacht van tevoren in het zakje en bewaar ik het in de koelkast) en keer af en toe om.
- 2 Meng de natuurazijn met de (palm)suiker, snijd de komkommer in lange plakken met een dunschiller en leg de plakken hierin.
- 3 Rooster de cashewnoten in een antiaanbakpan zonder olie op een halfhoog vuur. Let goed op, want noten kunnen snel verbranden. Als ze aan alle kanten geroosterd zijn uit de pan halen en apart zetten.
- 4 Haal de biefstuk uit het zakje, laat even uitlekken en bak hem in wat wokolie aan beide kanten bruin. Haal de biefstuk uit de pan, leg hem op een bord en giet de resterende marinade over de biefstuk, zodat hij niet uitdroogt. Laat even rusten.
- 5 Snijd de wortel in lange dunne plakken met een dunschiller. En snijd de rode peper fijn. Was de sla en meng in een kom de sla met de wortelen, de ingemaakte komkommer, de rode peper en wat verse koriander. Snijd de avocado vlak voor het serveren in plakken en leg die op de sla. Knijp een limoen uit en meng het sap met een lepel gembersiroop en giet de dressing over de sla.
- 6 Snijd de biefstuk met een scherp mes in reepjes en leg die op de sla. Serveer direct.





KRUIDIGE RODE QUINOASALADE

NODIG VOOR DE SALADE

300 g gemengde rood-witte quinoa
600 ml groenten- of kippenbouillon
220 g gemengde noten en pitten (hazelnoten, amandelen, pistachenoten, pompoenpitten, pijnboompitten etc)
1 bosje koriander
1 bosje peterselie
1 bosje munt
½ bosje basilicum
75 g rozijnen
100 g cranberries
½ zakje rucola

Zo maak je het

1 Doe de quinoa in een grote pan en giet de bouillon erover. Breng aan de kook en laat zachtjes pruttelen (ongeveer 20-25 minuten) totdat de quinoa al het water heeft opgenomen.
2 Rooster de noten in een pan zonder boter of olie. Pas op dat ze niet aanbranden en wel de rozijnen en de cranberries 10 minuten in warm water. Maak de dressing. Meng de noten, de gewelde rozijnen, cranberries en de quinoa met de dressing en laat goed intrekken.
3 Hak de kruiden fijn en meng die, samen met de rucola, vlak voordat je de salade serveert erdoorheen.

NODIG VOOR DE DRESSING

100 ml goede olijfolie
1 uitgeperste citroen
1 el agavesiroop
zout, peper
2 tl kardemom



BROCCOLI CRUNCH

NODIG

500 g broccoli in kleine stukjes
of bimi
1/2 rode ui
2 eetlepels witte amandelen
2 kleine, zoete appeltjes, in kleine
stukken gesneden. Als je de ap-
pels niet meteen gebruikt/opeet,
leg ze dan in een kom met water
met citroensap.
1 el (kokosbloesem)suiker

VOOR DE GRATTATO

1 knoflookteen
½ chorizo of rode peper
½ theelepel zeezout
200 g oud glutenvrij brood
paar takjes rozemarijn

Het success van deze salade hangt af van de broccoli. Koop goede kwaliteit broccoli met friscgroene uiteindes. En kook de broccoli zeker niet te lang, als je niet wilt dat het in een puree verandert. De grattato zorgt voor een lekkere crunch.

Zo maak je het

- 1 Zet een pan met kokend water op het vuur en kook de broccoli of bimi, net lang genoeg om de rauwheid weg te nemen – dat is ongeveer 15-30 seconden. Leg de broccoli in een vergiet en laat er koud water overheen lopen. Zet weg.
- 2 Doe het oude brood samen met de chorizo (als je vegetarisch bent, vervang de chorizo dan door een rode peper), de rozemarijn en de knoflook in de keukenmachine en hak fijn tot een kruimelig mengsel (grattato).
- 3 Snijd intussen de appels in dunne plakjes en bak ze in een pannetje, strooi er een lepel (kokosbloesem)suiker over en laat ze karameliseren. Bak dan de rode ui, rooster de amandelen op een laag vuurtje (pas op dat ze niet verbranden) en leg deze samen met de broccoli of bimi in een schaal.
- 4 Haal het mengsel uit de keukenmachine en bak dit in een koekenpan totdat het lichtbruin is. Strooi het over de salade en serveer meteen. Lekker met een stuk saliebrood (pag xx)

FRIET VAN ZOETE AARDAPPELEN

NODIG

Ongeveer 500 g zoete aardappelen
3 eetlepels goede olijfolie
lekker zout (bijvoorbeeld Fleur de Sel)
chilivlokken

Zo maak je het

- 1 Schil de aardappelen niet en snijd ze in reepjes van ongeveer 1,5 cm breed. Leg de reepjes in een bak koud water en laat de bak een uur staan.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 graden, dep de frietjes droog en doe ze in een kom. Doe de olijfolie erbij en hussel, zodat overal wat olie op zit.
- 3 Verspreid ze over een bakplaat belegd met bakpapier en leg ze ver genoeg uit elkaar, dan worden ze lekker knapperig. Bestrooi ze met wat chilivlokken.
- 4 Hussel ze af en toe goed en bak ze in 25-30 minuten lekker knapperig. Leg ze dan op een schaal en bestrooi ze met het zout. Serveer meteen met een lekkere salade.

VENKELSALADE MET BLOEDSINAASAPPEL EN VELDSL

NODIG

1 middelgrote venkelknol
2 bloedsinaasappels
1 zakje veldsla
olijfolie
zout, peper

*Deze salade is oh, zo simpel, maar door de bloedsinaasappel heerlijk fris. Smaakt heerlijk bij zoete aardappelfriet (zie pag **).*

Zo maak je het

- 1 Snijd de venkel doormidden, verwijder het hart en snijd de venkel in dunne reepjes. Bewaar de groene uiteindes van de venkelknollen.
- 2 Schil één bloedsinaasappel en haal de witte velletjes zo veel mogelijk weg. Maak partjes en snijd deze partjes in tweeën.
- 3 Doe de veldsla, de venkel en de bloedsinaasappel in een kom.
- 4 Pers één bloedsinaasappel uit en maak een vinaigrette van het sinaasappelsap, zout, peper, het groen van de venkelknollen en olijfolie. Hussel en sprenkel de dressing over de salade.



DOPERWTENSALADE MET DILLEDRESSING

NODIG

1 rode ui
3 el rode wijnazijn
1 handje rauwe cashewnoten,
geroosterd
1 handje zonnebloempitten
300 g doperwten (vers of uit de
vriezer)
1 zakje peulen
1 doosje zeekraal
4 roseval aardappelen

NODIG VOOR DE DRESSING

sap van 1/2 citroen
1,5 tl Dijon mosterd
2 tl honing
zout
versgemalen peper
verse dille

*Deze frisgroene salade is zalig bij een stuk gegrilde vis of -
zoals hier - bij gravad lachs.*

Zo maak je het

- 1 Snipper de rode ui en leg hem in de rode wijnazijn.
- 2 Was de Roseval aardappelen goed en kook ze in de schil beetgaar. Laat afkoelen en snijd ze in plakjes/stukjes.
- 3 Rooster de cashewnoten en de zonnebloempitten in een antiaanbak-pan zonder olie.
- 4 Breng wat water aan de kook en strooi er wat baksoda in (dat zorgt ervoor dat de peulen en doperwten mooi groen blijven). Zodra het water kookt de peultjes en de doperwten erin doen en 5-6 minuten laten koken. Proef of ze goed zijn. Dan afgieten en naspoelen met koud water.
- 5 Doe alle ingredienten voor de dressing, behalve de verse dille, bij elkaar en meng goed. Leg de doperwten, de peulen, de zeekraal, de gesneden aardappeltjes op een schaal. Doe de dressing erover en garneer met de gesnipperde rode ui en de verse dille.
- 6 Snijd de gravad lachs in dunne plakken en serveer die met de salade.



VIJFKLEURENSALADE

NODIG

Babyspinazie
Flespompoe
Zoete aardappel
Radijsjes
Pastinaak
Paars-oranje wortel
Aubergine
Vijgen
Olijfolie
Zout
Chilivlokken

Mijn kinderen noemen dit een 'grote-mensen-salade'. Nou ja, ben ik ook eens volwassen. Verzamel zo veel mogelijk kleurige groenten en maak een feestje van je salade.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de groenten (behalve de babyspinazie, radijsjes en vijgen) in stukken en leg ze op bakpapier op een bakplaat. Bestrijk ze met wat olijfolie, zout en chilivlokken. Laat alles in ongeveer 20 minuten bruin worden, maar pas op dat het niet verbrandt. Draai halverwege de groenten om.
- 2 Maak de dressing. Goed door elkaar kloppen.
- 3 Leg de babyspinazie in een schaal, haal de groenten uit de oven en leg ze op de spinazie. Snijd de radijsjes in stukjes en leg ze

NODIG VOOR DE DRESSING

3 el olijfolie
1 el appelazijn
1 el Dijon mosterd
1 tl honing

ASPERGES MET PISTACHENOTEN, FETA EN AMANDELEN

NODIG

600 g groene asperges
pistachenoten, gepeld
Griekse Feta
amandelschaafsel
zout
olijfolie

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 160-170 graden. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie en snijd het onderste stuk van de asperges. Leg de gesneden asperges in de ovenschaal en draai ze een paar keer zodat aan alle kanten olie zit. Strooi er wat zout over en zet ze dan een kwartier in de voorverwarmde oven.
- 2 Pel intussen de pistachenoten en vijzel ze iets kleiner (niet te klein) of snijd ze doormidden.
- 3 Rooster de amandelsnippers op een halfhoog vuur. Let op dat ze niet verbranden want dat kan snel gebeuren met amandelschaafsel.
- 4 Keer de asperges even om en kijk hoe ze eruitzien. Snijd de Feta in stukjes.
- 5 Zien de asperges er mooi uit, strooi dan de pistachenoten, de verkruimelde feta en de geroosterde amandelen erover en serveer direct. Lekker met een stuk gebakken vis.



AARDAPPEL ANDERS

NODIG

1 aardappel
olijfolie
zout, peper
half zakje peulen
handje spinazie
pijnboompitten
2 eieren

NODIG VOOR HET SAUSJE

2 el lactosevrije yoghurt
2 el geklopte slagroom
1 teen knoflook, geperst
verse bieslook, geknipt

In Frankrijk beschouwen ze de aardappel als groente. Aangevuld met nog meer verse groente, is dit een goed vullend lunchgerecht. En heel wat gezonder dan de aardappel anders dan degene die je misschien kent uit de supermarkt.

Zo maak je het

- 1 Zet de oven aan op 200 graden. Was de aardappel goed af onder de kraan en snijd hem in tweeën. Leg hem op bakpapier in de voorverwarmde oven en bestrijk hem met wat olijfolie en wat zout en peper. Bak in ongeveer 40 minuten gaar.
- 2 Zet de peulen op met een beetje water en een t heelepel baksoda (dat zorgt ervoor dat ze groen blijven). Kook ze voor vijf minuten.
- 3 Doe wat olijfolie met een teen knoflook in de pan en voeg een handje spinazie toe.
- 4 Rooster de pijnboompitten in een pannetje met antiaanbaklaag op een zacht vuurtje goudbruin.
- 5 Maak het sausje en zet apart.
- 6 Pocheer de eieren.
- 7 Haal de aardappel uit de oven. Leg de peulen erop. Dan de spinazie en de pijnboompitten. Tot slot het gepocheerde ei.
- 8 Eventueel lekker voor erbij: een yoghurt bieslooksausje

BLINI'S MET GEROOKTE ZALM

NODIG

(VOOR 10/15 BLINI'S)

150 g boekweitmeel

50 g rijstbloem

2 eieren

15 gram gist

1 theelepel suiker

250 ml amandel- of

lactosevrije melk

1 tl suiker

100 ml lauw water

(geiten)roomboter

8 plakken gerookte zalm

1 pakje lactosevrije

roomkaas

verse bieslook

zout, peper

Zo maak je het

1 Los de gist op in 150 ml melk (op kamertemperatuur) met een theelepel suiker en roer het boekweitmeel erdoorheen. Dek af en laat het mengsel op een warme plek een half uur tot een uur rijzen.

2 Splits vervolgens de eieren en meng de eierdooiers met de suiker en een snufje zout. Klop het eiwit stijf. Smelt dan 20 g roomboter in de rest van de melk en meng met de eierdooiers en het boekweitmengsel. Voeg daarna de rijstbloem toe en roer alles goed door elkaar. Lepel ten slotte het lauwe water en het stijfgeslagen eiwit door het beslag en kijk hoe dik het beslag is. Het moet een yoghurtachtige substantie hebben. Is het te dik, voeg dan nog wat lauw water toe. Zet dan nog een half uur apart om te rijzen.

3 Verwarm een klontje boter in een kleine koekepan en bak op laag vuur kleine, dikke pannekoekjes aan beide kanten goudbruin. Zet de blini's een tijdje apart om af te laten koelen. Meng wat lactosevrije roomkaas met wat versgemalen peper en zout en twee eetlepels fijngesneden bieslook. Leg er een plakje gerookte zalm op en knijp er een beetje sap van de citroen overheen. Maak af met de roomkaas met bieslook.



AUBERGINE GEVULD MET VIJGEN & MOZZARELLA

NODIG

2 grote aubergines
4 knoflooktenen
1 grote bol mozzarella
1 bosui
4 verse vijgen
1 handje cherry tomaten
goede olijfolie
8 el balsamico
2 el agavesiroop
snufje zout

Zo maak je het

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aubergines in tweeën en maak met een scherp mes diagonaal inkepingen zonder de schil te raken.
2 Pers de knoflook en meng die met 2 eetlepels olijfolie. Kwast de auberginehelften hiermee in en bestrooi ze met wat zout. Leg ze 30 minuten in een voorverwarmde oven. Doe 2 eetlepels olijfolie in een bakpan en leg de cherrytomaatjes en de kleingesneden bosui in. de olie zodra hij heet is. Bak 3-5 minuten. Haal dan de groenten uit de pan, doe ze in een kom en zet apart.
3 Doe de balsamico en de suiker in de pan waarin je de groenten hebt gebakken en laat op een halfhoog vuur indikken tot je een dikke stroop hebt. Is de aubergine klaar met bakken? Leg dan wat plakken mozzarella op de aubergine en zet nog 8-10 minuten in de oven, totdat de kaas mooi gesmolten is en gaat bubbelen. Leg dan de bosui, de tomaatjes en de in stukken gesneden verse vijgen erop en giet de balsamico stroop eroverheen. Serveer meteen. Lekker met een stuk knapperig brood.







ZELF BROOD BAKKEN

NODIG VOOR HET BROOD

Droge ingrediënten

200 g havermeel

150 g boekweitmeel

150 g rijstemeel

100 g kleefrijstmeel

100 g teffmeel

50 g maiszetmeel

4 eetlepels Psylliumvezels

(verkrijgbaar bij De glutenvrije winkel, een grote Jumbo of De Tuinen)

2 el suiker

2 tl zout

2 tl bakpoeder

Natte ingrediënten:

2 el olie (olijfolie, raapzaad, kokos)

2 eieren

NODIG VOOR HET GISTPAPJE

500 ml lauw water

4 el flinke el gist

1 kleine tl suiker

Zo maak je het

1 Meng alles voor het gistpapje door elkaar, goed roeren en 10-15 minuten laten staan op een warme, tochtvrije plaats, zodat er een bubbellaagje op het gist ontstaat. Komt er geen bubbellaagje op de gist? Gooi het papje dan weg, want dan is de gist dood. En begin opnieuw.

2 Weeg intussen het meel af voor het brood en meng door elkaar met de rest van de droge ingrediënten. Denk niet: ach, die Psylliumvezels laat ik wel weg, want die plantaardige vezels zorgen voor een echte broodsmak.

3 Klop de eieren met de olie en voeg het mengsel toe aan de droge ingrediënten samen met het gistpapje.

4 Goed mengen en oven voorverwarmen op 50 graden. Vorm met je handen een mooi, rond brood en snijd met een mesje in de bovenkant een groot kruis, voor het rustieke effect. Zet een kopje water onder in de oven, anders droogt het brood te veel uit. Leg dan het brood op bakpapier in de oven en laat drie kwartier in de oven staan om te rijzen.

5 Haal dan het brood uit de oven en verwarm de oven nu voor op 160 graden. Bak het brood in 30-40 minuten mooi goudbruin.

SALIEBROOD

NODIG VOOR HET GISTPAPJE

300 ml lactosevrije melk
175 ml water
4 el gist
1 tl suiker

NODIG VOOR HET BROOD

550 g Doves Farm wit zelfrijzend
bakmeel
150 g havermeel
50 g fiberhusk of Psyllium vezels
2 tl zout
2 el suiker
2 eieren
4 el olijfolie

LATER TOEVOEGEN

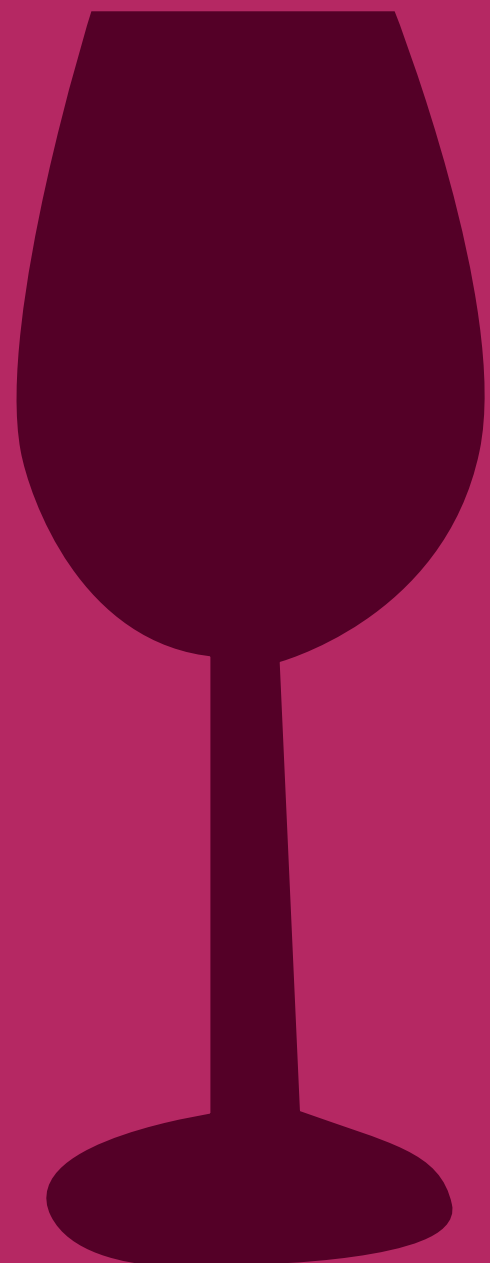
1 knoflookteen
20 salieblaadjes
1 grote witte ui
extra olijfolie voor invetten

Zo maak je het

1 Maak het gistpapje en zet het op tochtvrije plek totdat het gaat
bubbelen.
2 Meng het meel samen met de suiker, het zout, de eieren en de
olijfolie. Voeg tot slot het gistpapje toe en meng goed.
3 Dek af met plastic folie en zet op een warme, tochtvrije plek om te
laten rijzen. Je kunt het een uur laten rijzen, maar mag ook langer (ik
laat het soms een hele nacht rijzen en dan bak ik de volgende dag
het brood)



BOR
REL





RODE QUINOAKOEKJES MET JALAPENO-PEPERS

NODIG

200 g rode quinoa
1 kippenbouillonblokje
1/2 ltr water
200 g bloemkoolroosjes
50 g geroosterde hazelnoten
handje spinazie
8 jalapeño-pepertjes (potje)
5 eieren
80 g havervlokken
3 el kokosmeel
flink zout en peper
olijfolie om in te bakken

Ik ben gek op borrelen. Dat moment waarop de pannen op het vuur staan te pruttelen, je samen met je vrienden in een stoel zakt, een wijntje opentrekt en iets kleins eet. Deze koekjes met pit zijn 'the perfect fit'.

Zo maak je het

- 1 Kook water en los het kippenbouillonblokje erin op. Voeg de rode quinoa toe en laat pruttelen, totdat de quinoa al het water heeft opgenomen.
- 2 Doe de bloemkool samen met de geroosterde hazelnoten in de keukenmachine en maal fijn. Snijd intussen de spinazie fijn. Klop de eieren in een kom en leg daar de havervlokken in. Laat tien minuten staan.
- 3 Voeg dan de quinoa en de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed. Laat het mengsel 20 minuten afkoelen in de koelkast. Vorm koekjes met je hand en bak deze in olijfolie bruin.



KALFSBITTERBALLEN

NODIG VOOR HET STOOFPOTJE

1 kilo kalfslappen
1 el rijstbloem
olijfolie
2 uien
5 stengels bleekselderij
1 glas witte wijn
1 kopje kippenbouillon

NODIG VOOR DE ROUX

150 g boter
150 g rijstbloem
250-300 ml kippenbouillon
4 eidooiers
scheut slagroom

NODIG VOOR HET VORMEN VAN BITTERBALLEN

2 eieren
handje glutenvrij paneermeel
(Ik vind die van VA Foods het lekkerste)
handje glutenvrije panko
(verkrijgbaar bij www.iansnaturalfoods.com)

Je hoort vaak dat mensen die in het buitenland zijn gaan wonen ineens dingen gaan missen als de Nederlandse kroket. Zo is het ook voor iemand met een glutenintolerantie. Heel soms overvalt je dat enorme verlangen naar die tijd dat je nog gewoon op een terrasje een bitterbal met een biertje kon bestellen. Niet getreurd! Ook die maken we gewoon zelf, maar dan wel extra lekker...

Zo maak je het

- 1 Maak een kalfsstoofpotje. Snijd het kalfsvlees in niet al te kleine stukken en wentel ze door zout, peper en een eetlepel rijstbloem. Bak de stukken aan in de olijfolie. Haal de stukjes vlees, als ze bruin zijn, uit de pan.
- 2 Snipper de ui en snijd de bleekselderij in dunne plakjes en gooi die in de pan, eventueel met nog wat extra olijfolie. Fruit vijf minuten, gooi het glas witte wijn erbij en zet het vuur hoog. Gooi een kopje kippenbouillon erbij, breng weer aan de kook en doe het vlees terug in de pan. Laat minstens een uur stoven.
- 3 Maak een roux met boter, rijstbloem en kippenbouillon. Haal de roux van het vuur en voeg al kloppend 4 eidooiers en een scheut slagroom toe.
- 4 Snijd het kalfsvlees zo klein mogelijk en doe de roux erbij. Vul een ovenschaal met het mengsel, dek af en zet het een nacht in de koelkast om op te laten stijven.
- 5 Vul de volgende dag drie diepe borden: 1 met 2 geklopte eieren, 1 met glutenvrij paneermeel en 1 met glutenvrije panko.
- 6 Schep met een lepel wat opgestijfde kalfsstoofpot in je hand en vorm er een bitterbal van, rol die eerst door het paneermeel, dan door het geklutste ei en dan door de glutenvrije panko en leg op een schaal. Frituur de bitterballen met 4 tegelijk op 180 graden. Lekker met een glutenvrij biertje.



GELE EN GROENE COURGETTE-TAARTJES

NODIG

1 gele courgette
1 groene courgette
1 pakje parmaham
1 pakje kant-en-klaar bladerdeeg
of zelfgemaakt bladerdeeg

Dit recept is oh, zo simpel, maar leuk om als borrelhapje te serveren bij een goed glas wijn.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de gele en groene courgette in de lengte in dunne repen.
- 2 Snijd het bladerdeeg ook in repen en plak de repen aan elkaar. Beleg het bladerdeeg met een plakje parmaham, een lange plak gele courgette, een plak groene courgette en rol het op.
- 3 Vet een rond ovenschaaltje in en leg het opgerolde bladerdeeg met de groenten erin. Zet ongeveer 20-30 minuten in de voorverwarmde oven.

Wil je een keer zelf bladerdeeg maken? Het is even een werkje, maar het scheelt je enorm veel geld. Dus als je een keer tijd hebt, probeer het dan! Kijk op pag xx voor het recept.







HARTIGE TAARTEN

Trek je beenwarmers aan, zet *The Pointer Sisters* op en bak een quiche of twee, drie.

De basis: Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een taartbodem in en beleg die met een zelf-
leg er bakpapier op en vul dat met een blinde vulling (droge peulvruchten of bonen), zet 10-15
Bak dan nog 10-15 minuten.

Kaaskorstbodem: voeg geitenkaas toe en snuf cayennepeper

MET ZALM EN ERWTEN

NODIG

2 tl olijfolie
1 rode ui
100 ml witte wijn
120 g gerookte zalm
120 g verse doperwt
100 g geharde geitenkaas
3 eieren
2 knoflooktenen
150 ml soya cuisine
1 zakje geraspte geitenkaas
zout, peper
verse dille

Zo maak je het

1 Olie in pan verhitten en ui fruiten op zacht vuur. Witte wijn toevoegen
en laten indikken tot 2/3. Dan afkoelen.
2 Rode ui, gerookte zalm, erwt
en verbrokkelde geitenkaas over
voorgebakken taartbodem verdelen. Eieren klutsen met geraspte
geitenkaas, soya cuisine, dille, wijn, zout en peper.
3 Giet dit over de ingrediënten en zet in de oven.

MET BIETEN EN ROQUEFORT

NODIG

1 pak kant-en-klaar bladerdeeg
4 geroosterde bieten
1 uitje
100 g walnoten
3 eieren
2 knoflooktenen
1 haver cuisine
zout, peper
1 stuk roquefort
verse platte peterselie

Zo maak je het

1 Snijd de bieten in kleine stukjes en doe ze samen met de walnoten en
de verbrokkelde Roquefort in de voorgebakken taartvorm.
2 Klop de eieren met de uitgeperste knoflook, soya cuisine en wat zout
en peper.
3 Zet in de oven.

Back to the eighties toen in elke bistro de quiche opdook!

gemaakte bodem of kant-en-klaar-bladerdeeg van Schär (Jumbo). Prik met een vork gaatjes in de bodem,
minuten in de voorverwarmde oven. Haal de blinde vulling eruit en vul de taartbodem.

Bodem korstgebak: 200 g rijstbloem, 25 g tapiocameel, snuf zout, 100 g ghee, 1 el water, 1 ei
Kruidig korstdeeg: 1 el gehakte kruiden toevoegen

MET AUBERGINE EN RODE UI

NODIG

1 pak kant-en-klaar bladerdeeg
3 rode uien
2 el palmsuiker
2 el balsamico
1 aubergine
250 g zachte geitenkaas
1 doosje cherry tomaatjes
verse basilicum
150 ml lactosevrije room
4 eieren
zout, peper
1 zakje geraspte geitenkaas

Zo maak je het

1 Snijd de rode uien in halve ringen en bak ze in de olijfolie op een
heel laag vuurtje. Voeg de palmsuiker toe en laat 5-6 minuten
karameliseren. Voeg dan de balsamico toe, roer goed door en haal
de pan van het vuur.
2 Snijd de aubergine in dunne plakjes en grill die in een grillpan met
zout en peper. Klop de eieren, voeg de room en 2/3 van de geraspte
geitenkaas toe.
3 Beleg de voorgebakken taartbodem met de gekarameliseerde ui,
gegrilde aubergine en de zachte geitenkaas. Snijd de tomaatjes
doormidden en leg ze met de opengesneden kant naar boven.
Giet nu het eiarmengsel over de taart en garneer de taart met
pijnboompitten en de rest van de geraspte kaas. Zet in de oven.

SPINAZIETAART

NODIG

1 pakje bladerdeeg
2 kleine uien of 1 grote
1 pak diepvriesspinazie
5 eieren
1 zakje geraspte (geiten)kaas
6 tenen knoflook
3-4 el lactosevrije room
zout en peper
1 pakje gerookte zalm

Zo maak je het

1 Snijd de ui en fruit hem in een pan. Voeg de diepvriesspinazie toe
en laat op een zacht vuurtje ontdooien. Mix intussen in een kom de
eieren samen met zout, peper en 4 tenen knoflook en de helft van het
zakje geraspte (geiten)kaas.
2 Voeg de ontdooide spinazie met de gefruite ui toe aan het mengsel
en roer goed door. Om het nog romiger te maken gebruik je nog wat
lactosevrije room. Beleg de voorgebakken taartbodem met de zalm en
het eiarmengsel.
3 Strooi de rest van de (geiten)kaas erover en zet in de oven.



MAKREELKOEKJES

NODIG VOOR DE VISKOEKJES:

1 gerookte makreel van ongeveer
300 g
1 ui
4 el olijfolie
2 el fijn gesneden platte peter-
selie
1 bosje lente-ui
100 g amandelmeel
50 g kikkererwtenmeel
1 ei
partjes citroen
havervlokken
1 geklutst ei
handje rijstbloem
zout, peper

Zo maak je het

1 Fileer de makreel, zorg dat er geen graatje achterblijven. Je kunt natuurlijk ook twee gefileerde gerookte makrelen kopen.
2 Snipper de ui en fruit die op een zacht vuurtje in een eetlepel olijfolie.
3 Meng in een kom het meel, met een eetlepel olijfolie, het ei en wat zout en peper. Snijd de lente-ui heel fijn en voeg die toe. Hak de peterselie fijn en voeg die ook toe.
4 Breek het visvlees in grote brokken en meng die door het meelmengsel. Voeg als het te droog is nog wat water toe, is het juist te nat, voeg dan nog een klein schepje kikkererwtenmeel toe. Schep door elkaar.
5 Wrijf je handen in met wat rijstbloem en vorm viskoekjes met de hand. Laat even rusten in de koelkast.
6 Pak drie diepe borden, en vul er eentje met een hand rijstbloem, eentje met een geklutst ei en eentje met de havervlokken. Haal dan de viskoekjes uit de koelkast, bestrooi ze met wat lekker zout en haal ze vervolgens een voor een eerst door de rijstbloem, dan door het geklutst ei en dan door de havervlokken (deze laatste niet te veel, klop het teveel aan vlokken eraf).
7 Bak de makreelkoekjes dan in de olie en besprenkel ze eventueel met wat citroensap.



SPRING ROLLS MET GEROOKTE ZALM

NODIG

1 bamipakket
5 Djeroek Peroet-blaadjes
(zonder nerf)
1 knoflookteen
stuk verse gember
(ter grootte van je duim)
10 kemirienoten
schil en sap van 1 citroen
verse koriander
2 el gembersiroop
2 el glutenvrije tamari/soyasaus
1 tl tamarinde
1 pakje gerookte zalm
rijstvellen (toko)
Nodig voor het sausje:
zoete chilisaus (zelfgemaakt, zie
tips, of uit een fles)
1/2 wortel
1/2 komkommer

Zo maak je het

1 Bak kort op hoog vuur met wat wokolie het bamipakket (ik haal meestal de te grote stukken prei eruit).
2 Haal de nerf uit het midden van de Djeroek Peroetblaadjes eruit. En doe ze in de keukenmachine. Haal de schil van het stuk gember en doe dat ook in de keukenmachine. Rasp de schil van de citroen en voeg die samen met de kemirienoten toe. Doe de gembersiroop, het citroensap, de glutenvrije soyasaus en een theelepel tamarinde erbij en zet de keukenmachine aan.
3 Hak fijn en meng het goed met het gebakken bamipakket.
4 Snijd de gerookte zalm in plakjes.
5 Zet een koekenpan klaar met wat kokend water en leg een rijstvel 10 tellen in het water. Haal dan eruit en spreid uit op een bord of dienblaadje, leg in het midden van het rijstvel een plakje gerookte zalm en daarbovenop een klein beetje van het bamipakket-mengsel. Vouw dan eerst de onderkant eroverheen en trek zo strak mogelijk aan (pas op dat je het rijstvel niet kapot trekt). Vouw dan de zijanten dicht en rol tot slot helemaal dicht.
6 Leg het rolletje op een ingevette schaal (met wat zonnebloem- of arachideolie). Leg de rolletjes naast elkaar, niet op elkaar want dan plakken ze aan elkaar.

Tips

1. Als je vegetarisch bent, marineer dan in stukken gesneden tofu in een marinade van 1 el tamarinde, 1 teen knoflook, 2 el glutenvrije Tamari (soyasaus) en 1 el gembersiroop. En bak vervolgens de tofu in wat wokolie.
2. Je kunt dit natuurlijk ook doen met kip of bief (zie marinade bij tip 1) als je daar meer zin in hebt dan in zalm.
3. Mijn vriend Wessel leerde me hoe je zelf een zoete chilisaus maakt. Zet 150 ml agavesiroop op een zacht vuurtje, snijd 2 (of meer als je van pittig houdt) rode pepers (zonder zaadjes) heel fijn en roer die door de agavesiroop. Laat beetje indikken en dan afkoelen. Snijd 1/2 geraspte wortel en 1/2 komkommer flinterdun en voeg toe aan de afgekoelde chilisaus. Heerlijk bij deze rolletjes!







RODE LINZENSOEP MET KOMKOMMER-RAÏTA

NODIG

250 g rode linzen
2 aardappelen
2 witte uien
10 tomaten
1 tl saffraan
1 tl gemberpoeder
1 tl kaneel
6 tl komijnpoeder
1,5 liter water
3 bouillonblokjes

NODIG VOOR DE KOMKOMMER-RAÏTA

0,5 komkommer geraspt
150 g lactosevrije yoghurt
100 g lactosevrije roomkaas
1 tl zout
2 el verse munt

Op een dag waarop het krakend koud is maar de lucht strakblauw krijg ik altijd zin in rode linzensoep. Omdat het me doet denken aan de roodgeblokte handmof waarin mijn oma op dit soort dagen haar handen warmhield terwijl ze naar een Duitse Krimi keek.

Zo maak je het

- 1 Schil de uien, snijd ze in grove stukken en fruit ze in olijfolie. Snijd de aardappelen en tomaten in stukken en gooi ze erbij. Voeg, zout, peper de kruiden en de linzen toe en schep om totdat het lekker gaat geuren.
- 2 Laat 25 minuten pruttelen, zonder bouillonblokjes, want linzen worden niet goed gaar in zout water.
- 3 Maak intussen de komkommer-raïta. Rasp een halve ongeschilde komkommer, meng met het zout en de yoghurt. Knip de verse muntblaadjes fijn en houd apart.
- 4 Voeg de bouillonblokjes toe en pureer de soep met een blender.
- 5 Voeg de fijngesneden muntblaadjes toe aan de raïta. En serveer de soep met in elke kop een lepel van de komkommer-raïta. Eet smakelijk!

Heb je toevallig nog wat lamsstoofvlees over van de dag daarvoor? Voeg dat dan toe in de soep. Dat maakt de soep nog lekkerder. Lekker met zelfgemaakt rozemarijnbrood.





VENKELSOEP MET PASTIS

NODIG

3 venkelknollen
1 stengel bleekselderij
1 gesnipperde ui
1 aardappel
¼ knolselderij
2 bouillonblokjes
1 liter water
zout, peper
olijfolie
scheutje Pastis
blaadjes van de venkelknol
gerookte zalm

Mijn kinderen vragen soms: eten we vanavond alsjeblieft weer eens venkelsoep? Ze vinden deze soep zó lekker dat ik hem, in het venkelseizoen, zeker één keer in de twee weken maak. Maar ook als starter bij een dineetje met vrienden is deze soep altijd een succes!

Zo maak je het

- 1 Verwarm olie in de soeppan, bak 30 seconden een teen knoflook mee. Dan verwijderen.
- 2 Ui fruiten tot hij glazig is.
- 3 Venkel doormidden snijden, hart verwijderen en in grove stukken in pan doen. Aardappel schillen en samen met de fijngesneden knolselderij en bleekselderij in de pan leggen.
- 4 Water en bouillon toevoegen en 25 minuten laten stoven.
- 5 Pureren met de staafmixer. Op smaak brengen met zout en peper en een scheutje Pastis. Ook lekker als je deze soep eet met wat fijngesneden blaadjes van de venkelknol en dunne plakjes gerookte zalm.





INDISCHE KIPPENSOEP WAAR JE GELUKKIG VAN WORDT

NODIG

2 witte uien
2 rode pepers
2 tenen knoflook
verse laos
verse gember
10 kemirienoten (optioneel)
zout
1 hele biologische kip of 1 kilo kippendijen
1,5-2 liter kippenbouillon
3 serebstengels
10 Djeroek Peroet blaadjes (limoenblaadjes, verkrijgbaar in toko)
5 Salamblaadjes (Indische laurier, verkrijgbaar in toko)
4 wortelen
5 tomaten
200 ml kokoscrème (geen kokosmelk, verkrijgbaar bij toko)

Ben je griepig of voel je je down? Zet deze soep dan op. Want van de geur alleen al, word je blij. En als je hem dan proeft, is die griep of rotbui als sneeuw voor de zon verdwenen!

Zo maak je het

1 Doe in de keukenmachine de uien, de rode pepers (zonder pitjes), de knoflooktenen, een stukje verse laos, en een stukje verse gember, de kemirienoten en hak fijn tot een boemboe.
2 Doe wat kokosolie in de pan en voeg de boemboe toe. Schep om totdat het lekker gaat geuren. Doe de kip erbij en schep om. Voeg de kippenbouillon, de serebstengels, de Djeroek Peroet- en Salamblaadjes toe en laat een uur pruttelen.
3 Haal de kip uit de pan en snijd fijn. Snijd de wortelen in de lengte in vieren en dan in dunne schijfjes. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Gooi de groenten in de soep en voeg de kokoscrème toe. Laat de soep nog 10-15 minuten pruttelen.
Serveer met (glutenvrij!) kroepoek of emping, een gekookt ei per persoo, verse koriander, eventueel wat fijngesneden prei en extra sambal als je van pittig houdt.



AVOND





RODE RIJST MET GARNALEN

NODIG

200 g garnalen
2 tenen knoflook
wokolie
1 kopje rode rijst
2 kopjes bouillon
1/2 verse ananas, in stukken
gesneden
3 lente-uitjes
2 eetlepels sesamolie
2 eetlepels gembersiroop

Zo maak je het

1 Kook de rode rijst in groentebouillon en laten afkoelen.
2 Zet een grillpan op hoog vuur. Doe wat wokolie in de pan en grill de garnalen met twee tenen knoflook, de verse ananas en eventueel de lente-ui. Die laatste kun je ook rauw in de salade doen, maar gegrild is ook lekker.
3 Doe in een kommetje de gegrilde ananas en de garnalen. Meng met de afgekoelde rode rijst. Maak een dressing van sesamolie en gembersiroop en server meteen.





ADUKIBONEN MET ZOETE PAPRIKA

Ik weet niet hoe dat bij jullie thuis is, maar om de zoveel tijd kabbelen mijn man en ik over geld. Dan zegt hij dat ik veel te veel geld uitgeef aan eten en dan roep ik dat we sowieso moeten eten en dat glutenvrij eten nou eenmaal duur is. Dan zegt hij dat het heus wel wat minder kan, en dan roep ik dat hij dan maar eens de boodschappen moet doen. Uiteindelijk is het natuurlijk zo dat ik gewoon een gat in mijn hand heb, en nu eenmaal graag veel te veel maak. Dus na wat gekibbel spreken we af dat we proberen minder geld uit te geven en eerst eens alles op te maken wat we in de kasten hebben staan. En dat blijkt dan nog aardig wat te zijn...

NODIG

250 g adukibonen
6 Roma-tomaten
2 rode paprika's
4 el goede olijfolie
tijm
zout, versgemalen peper
2 tl palmsuiker

Zo maak je het

1 Doe de bonen in een grote steelpan met water (voeg geen zout toe om taaie velletjes te voorkomen). Breng aan de kook, haal de pan van het vuur en laat anderhalf uur weken. Spoel de bonen af onder koud water.

2 Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de tomaten en snijd de nachtschade eruit. Snijd de paprika's doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in lange repen.

3 Leg de tomaten, de paprika's en de bonen in een braadslee en hussel om. Besprenkel met olijfolie, palmsuiker en tijm en zet 50 minuten in de oven. Schud af en toe om. Haal uit de oven, bestrooi met zout en peper en serveer direct.



GEGRILDE FLESPOMPOEN MET BOTERBONENPUREE

NODIG

1 flespompoen
2 el olijfolie
1 rode ui
6 tomaten
250 g boterbonen
3 tenen knoflook
1/2 tl chilivlokken
zout & versgemalen peper
handje pompoenpitten

Als je gek bent op vlees en af en toe vegetarisch wilt eten, probeer dan dit eenvoudige maar lekkere gerecht. De boterbonenpuree smelt op je tong en de gegrilde pompoen zorgt voor een goede bite.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden en zet de grill aan. Snijd de flespompoen doormidden en verwijder de zaden met een lepel. Schil de pompoen met een dunschiller en snijd hem dan in lange plakken.
- 2 Meng in een kommetje olijfolie met een teen uitgeperste knoflook en wat zout en peper. Leg de plakken pompoen op een met bakpapier beklede bakplaat en smeer ze in met het olijfolie-papje. Schuif dan de plaat in de oven en grill de pompoenplakken. Pas op dat ze niet verbranden!
- 3 Snipper de rode ui en fruit die in olijfolie. Snijd de tomaten in stukken en gooi ze erbij. Keer de pompoenplakken om en smeer ze ook aan de andere kant in met het olijfolie-mengsel.
- 4 Laat de boterbonen uitlekken en spoel ze af. Doe ze samen met de rode ui en tomaten en twee tenen knoflook, chilivlokken en zout en peper naar smaak in een kom en pureer heel kort met de staafmixer.
- 5 Leg de gegrilde plakken pompoen op een bord samen met de boterbonenpuree. Rooster nog wat pompoenpitten en strooi die erover.



CARPACCIO VAN BIET

NODIG

3 bieten (zelf roosteren in oven
of voorgekookt te koop bij de
supermarkt)
1 zak rucola
goede olijfolie
Parmezaanse kaas
1 potje kappertjes
1 bekertje slagroom
1 theelepel mierikswortel (kant-
en-klaar in potje)

Zo maak je het

1 Snijd de bietjes in heel dunne plakjes met een kaasschaaf. En leg de plakjes op de borden die je eerst bedekt met rucola, net zoals bij een carpaccio.
2 Klop de slagroom stijf en doe er een koffielepel mierikswortel door. Leg een toefje hiervan in het midden van de carpaccio op elk bord.
3 Strooi wat kappertjes erover en sprenkel wat goede olijfolie erover.
4 Rasp daarna de parmezaan over de borden.



PIZZA MET BIETENPESTO, FETA EN MUNT

NODIG

1x pizzadeeg
 ½ bosje munt
 ½ pakje Feta
 3 gekookte bieten
 2 tenen knoflook
 handje geroosterde pijnboompitten
 zout, peper
 goede olijfolie

Zo maak je het

1 Verwarm de oven voor op de maximale stand. En haal je pizzadeeg uit de koelkast.
 2 Maak een bietenpesto: doe 1 handje geroosterde pijnboompitten, 1 of 2 tenen knoflook (ligt eraan hoe pittig je het wilt hebben), 3 gekookte bieten en 150 ml olijfolie in de blender en zet aan. Is het goed gemixt, voeg dan wat zout en peper en proef! Is hij te flauw, voeg dan nog wat extra zout toe.
 3 Rol het pizzadeeg uit en schuif ongeveer 8 minuten in de voorwarmde oven.
 Haal de pizza uit de oven, bestrijk met een laag bietenpesto, verkruimel de feta erover en wat verse munt. Zet nog een minuut of 8-10 in de oven, totdat de randen goudbruin kleuren.





KIPCURRY MET RIJST EN PAPADUMS

Zo maak je het

- 1 Weeg de cashewnoten af en laat ze minstens een uur (langer mag ook, als je 's ochtends weet dat je dit 's avonds gaat maken, zet ze dan 's ochtends al in de week) weken in een kommetje water.
- 2 Snipper de uien en laat ze karameliseren op een zacht vuurtje.
- 3 Haal de zaadjes uit de rode peper en snijd fijn. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Meng de kruiden met het uitgeperste citroensap, de kokosmelk, de knoflook en de rode peper. Leg de kippendijen erin en laat ze zo lang mogelijk marinieren.
- 4 Haal de kippendijen uit de marinade en braad ze aan beide kanten aan. Voeg de tomatenpuree en de marinade toe. Doe twee eetlepels boter of ghee erbij en laat op halfhoog vuur sudderen totdat de kippen gaar zijn.
- 5 Haal de geweekte cashewnoten uit het water, pureer ze met de blender en voeg toe aan de kipcurry. Voeg dan een blik kikkererwten toe en hussel voorzichtig, zodat de kikkererwten heel blijven. Laat nog 15 minuten sudderen. De laatste vijf minuten doe je in vieren gesneden cherry tomaatjes erbij en wat gesneden verse koriander.
- 6 Serveer de kipcurry, als je daarvan houdt, met nog meer verse koriander (ik ben hier gek op!), rijst, papadums en een salade van watermeloen en zoete aardappelen (pag xx).

Tips:

Ben je vegetarisch? Vervang de kippendijen dan door stevige tofu die je in plakken snijdt en in de marinade legt.

De rijst wordt nog lekkerder als je 1/3 deel van de rijst niet kookt, maar roostert in een pan zonder olie. Dan de geroosterde rijst klein maken in de blender en door de gekookte rijst mengen.

Een pakje papadums koop je in de supermarkt. Je maakt ze door ze met een tang heel kort in hete olie (arachide- of zonnebloemolie) te dopen.

NODIG

- 1 kg kippendijen
- 100 g cashewnoten, gepureerd
- 2 uien
- 2 kleine blikjes tomatenpuree
- 2 el ghee
- Nodig voor de marinade:
- 2 uitgeperste citroenen
- 3 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 2 tl korianderpoeder
- 2 tl garam masala
- 1 tl fenegriekzaadjes
- 2 tl zout
- ½ tl kurkuma
- 250 ml kokoscreme (neem de creme i.p.v. de kokosmelk, want dan wordt het nog smeuijger)
- 1 bosje verse koriander
- 150 g cherrytomaatjes
- 1 blik kikkererwten
- Basmatirijst
- Papadums
- Salade van watermeloen en zoete aardappel (pag xx)



RISOTTO MET CHORIZO EN GEROOKTE PAPRIKAPOEDER

NODIG

1 pak risottorijst
1 chorizoworst
handje sperziebonen
gerookt paprikapoeder
citroenen
rode paprika
1 ltr water
2 kippenbouillonblokjes
saffraan

Ooit leerde ik van een Spanjaard dat je in een echte Paella nooit een ui moet doen, omdat een ui het te plakkerig zou maken. En dat vond de Spanjaard not done! Sindsdien doe ik dat nooit meer, ook niet in een gewone risotto. En weet je, misschien had die Spanjaard wel gelijk!

Zo maak je het

- 1 Maak een kippenbouillon en voeg de saffraan toe aan de bouillon. Knip intussen de uiteindes van de sperziebonen af en knip ze, als de bonen erg lang zijn, in tweeën.
- 2 Snijd de chorizo in plakjes en bak die in heel weinig olijfolie in een pannetje, totdat de plakjes een rode kleur gaan afgeven.
- 3 Voeg dan de sperziebonen toe en de risottorijst en zet het vuur hoog. Roer goed, zodat de risotto lekker vettig wordt.
- 4 Giet dan de bouillon erbij en laat de risotto gaar worden. Proef, als het water is verdwenen of de risotto gaar is, anders nog wat extra bouillon toevoegen.
- 5 Snijd intussen de paprika in dunne reepjes en de citroenen in 8 parten. Leg deze, vlak voordat de risotto gaar is, erbovenop. Bestrooi dan alles met gerookt paprikapoeder en serveer meteen.

KIP MET POLENTAKORST EN SOULFOOD-SALADE

NODIG VOOR DE KIP

1 kilo kippendijen
handje polenta
1 teen uitgeperste knoflook
zout, peper

NODIG VOOR DE SALADE

halve witte kool
2 zure appels
3 wortelen
1 rode ui
half uitgeknepen citroen
scheutje olijfolie
3 maïskolven

Zet een oude jazz-plaat op, terwijl je deze lekkere kippendijen maakt en serveer je soulfood met verve.

Zo maak je het

- 1 Doe een handje polenta met de uitgeperste knoflook en flink zout en peper in een kom en meng goed. Wentel de kippendijen door de polentamix, zodat overal een laagje polenta zit.
- 2 Doe wat olijfolie in een pan en laat goed heet worden. Leg de kippendijen erin en bak ze bruin op halfhoog vuur (pas op dat de polentalaag niet verbrandt). Zet dan het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat nog een kwartier garen, terwijl je ze regelmatig omdraait.
- 3 Kook water in een pan met wat zout en leg de maïskolven in het kokende water. Laat ze 10 minuten koken. Haal de maïskolven er dan uit en snijd ze door de helft. Eventueel kun je de kolven nu nog even grillen.
- 4 Snijd intussen de witte kool in dunne reepjes, snipper de ui, rasp de wortelen met een grove rasp en snijd de appels in stukjes. Beprenkel de salade met wat citroensap over en een scheutje olijfolie.
- 5 Maak een mooi bordje met een stukje kip, wat salade en een maïskolf. Geef boter en zout bij de maïskolf. En zet die jazzplaat nog maar een keertje op.



KALFSSCHNITZEL MET DRAGON-BOONTJES

NODIG VOOR DE SCHITZELS

4 kalfsschnitzels (als je liever geen kalfsvlees eet, neem dan biologische kipfilets)
1 bosje verse salie
1 ei
150 g rijstbloem
3 sneden glutenvrij brood
100 ml goede olijfolie

NODIG VOOR DE DRAGONBOONTJES

Haricots verts
Verse munt
Verse dragon
Zelfgemaakte mayonaisse
zout, peper

Mijn ouders waren niet scheutig met uit eten gaan, dat vonden ze maar een overbodige luxe. Dus als wij in de zomervakantie, tijdens de autorit naar Frankrijk, langs de kant van de weg een schnitzel gingen eten, was dat voor mij als kind één groot feest. Nu ik glutenvrij ben, kan ik überhaupt nooit meer iets eten bij een wegrestaurant. Maar een zelfgemaakte schnitzel is natuurlijk veel lekkerder. Mijn kinderen zijn er dol op. En samen met de dragonboontjes wordt het dan toch nog een gezonde maaltijd.

Zo maak je het

- 1 Doe de salieblaadjes met de sneetjes glutenvrij brood in de keukenmachine. Voeg naar smaak wat zout en peper toe en maal alles fijn.
- 2 Leg een stuk bakpapier op de schnitzel en sla de stukken vlees met een deegroller of wijnfles een beetje plat.
- 3 Vul dan drie diepe borden: eentje met rijstbloem, eentje met een geklopt ei, eentje met het salie-broodkruim.
- 4 Wentel de schnitzels eerst door de rijstbloem (maak een dun laagje, klop het teveel eraf), dan door het geklopte ei en dan door het broodkruim.
- 5 Verhit wat olijfolie in de pan en bak de snitzels aan beide kanten goudbruin (duurt ongeveer 4 minuten).
- 6 Kook de boontjes beetgaar in 10 minuten. Maak intussen de mayonaisse (zie pag **)
- 7 Knip de verse munt en snijd de verse dragon klein en meng die door de mayonaisse. Hussel de boontjes voorzichtig door de dragonmayonaisse, zorg dat ze niet breken.
- 8 Leg de kalfsschnitzel op een bordje met een schijfje citroen en wat dragonboontjes. En denk het wegrestaurant met de tl-lampen erbij.





LAMSVLEES MET GRANAATAPPEL

NODIG

1 kg lamslappen
 zout, peper
 2 el olijfolie
 4 tl koranderzaad
 4 tl venkelzaad
 4 tl komijnzaad
 1 bol Franse roze knoflook
 (Turkse winkel of natuurvoedingswinkel)
 3 rode uien
 10 gedroogde abrikozen
 10 gedroogde pruimen
 1 bosje verse Italiaanse kruiden
 (tijm, rozemarijn, salie)
 5 dl water
 1 bouillonblokje
 granaatappelpitjes
 granaatappelmelasse (Turkse winkel)

Toen ik dit gerecht een keer voor een vriendin maakte, zei ze: 'Heerlijk! Ottolenghi?' 'Nee... zelf verzonnen,' prevelde ik verlegen, want ik heb Ottolenghi nogal hoog zitten. 's Nachts droomde ik dat de kok der koks bij me op bezoek kwam en ik hem dit lamsvlees liet proeven. Op het moment dat hij zijn laatste hap nam, werd ik wakker van een jengelend kind naast mijn bed. Ik heb helaas nooit geweten of Ottolenghi net zo enthousiast was als mijn vriendin...

Zo maak je het

1 Doe het korianderzaad, venkelzaad en komijnzaad samen met wat grof zeezout in een vijzel stamp het fijn. Wrijf de lamsvlees in met dit kruidenmengsel en verwarm de olijfolie in de pan. Als de olie heet is, doe de lamsvlees in de pan en braad aan beide kanten ongeveer 2 minuten aan.

2 Haal de lamsvlees aan uit de pan en laat rusten op een schaal. Snipper de rode uien en doe ze samen met de gekneusde tenen roze knoflook, in de pan. Schep om en laat vijf minuten op een zacht vuurtje fruiten. Leg dan de lamsvlees er weer op.

3 Los een bouillonblokje op in 250 ml water en voeg dat toe. Laat minstens anderhalf uur tot twee uur sudderen. Draai het vlees regelmatig en voeg af en toe extra kokend water toe, zodat de lappen altijd in een laagje jus liggen. Voeg na anderhalf/twee uur de gedroogde abrikozen, pruimen en de verse kruiden toe en laat nog even doorsudderen.

4 Giet tot slot nog wat granaatappelmelasse over de lamslappen en bestrooi de lappen met de granaatappelpitjes. Nog 5 minuten op zacht vuur laten staan. Lekker met pastinaakkoekjes en een groene salade.



DRUMSTICKS MET SINAASAPPEL EN GEMBER

NODIG

120 g honing
 sap en rasp van 1 sinaasappel
 6 el glutenvrij soyasaus of tamari
 3 knoflooktenen (gekneusd)
 1 tl grof zout, gevijzeld
 1 tl rode peperbolletjes, gevijzeld
 1 hele sinaasappel, ongeschild en in grove stukken
 1 verse gember, geschild en in grove stukken
 12 drumsticks
 2 el sesamzaadjes, geroosterd

Zo maak je het

1 Maak een marinade van de honing, het sap en de rasp van de sinaasappel, de soyasaus, een stuk verse gember (geschild en in stukken) en de knoflooktenen.
 2 Vijzel het zout en de rode peper en doe dat bij de marinade. Leg de drumsticks in de marinade en zet een nachtje in de koelkast. Keer af en toe de afgesloten kom om, zodat ze kip aan alle kanten in aanraking komt met de marinade.
 3 Haal de kipdrumsticks de volgende dag uit de marinade en bak ze zonder saus op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin.
 4 Giet dan de marinade erbij. Voeg nog wat grove stukken sinaasappel en verse gember toe en zet het vuur zacht. Laat ongeveer 20 minuten stoven totdat de kippetjes goed gaar zijn, maar nog niet uit elkaar vallen.
 5 Rooster de sesamzaadjes en snipper wat lente-uitjes. Serveer de kippenpootjes als borrelhapje met de sesamzaadjes en de lente-ui of maak er wat bami met gewokte groenten bij en eet het als avondeten.



BIETENBURGER

NODIG
 1 gekookte biet, geraspt
 1 teen knoflook
 zout, peper
 2 el polenta
 olijfolie
 glutenvrij stokbroodje (Schnitzler)
 sla
 tomaat
 kiemen (zoals alfalfa, broccoli- of radijskiemen)
 verse mango

Zo maak je het
 1 Rasp de gekookte biet, pers een knoflookteen uit en meng dit met het zout, peper en de polenta.
 2 Vorm met de hand een balletje en doe wat olijfolie in de pan. Leg het balletje in de pan en druk een beetje plat, totdat het de vorm van een burger heeft. Bak aan beide kanten bruin en laat dan even rusten.
 3 Snijd de mango in dunne plakken, bak het broodje even in de oven. Beleg hem dan met sla, de bietenburger, een plakje tomaat, wat kiemen en verse mango.

HAMBURGER ZONDER BROOD

NODIG
 2 portobello's
 verse peterselie
 1 teen knoflook
 ½ pakje lactosevrije roomkaas
 radicchio
 lamsgehakt
 koriander
 munt
 zout, peper
 harissa
 1 avocado
 beetje citroensap
 olijfolie

Zo maak je het
 1 Grill de portobello's aan beide kanten op hoog vuur zonder olie in de grillpan.
 2 Pers de knoflook en knip de peterselie klein, vermeng met de roomkaas.
 3 Meng verse koriander, zout, peper en verse munt en een lepel harissa door het lamsgehakt en vorm een burger met de hand. Bak die in de olijfolie aan beide kanten bruin.
 4 Prak de avocado met wat citroensap en zet apart.
 5 Beleg de gegrilde portobello met een blaadje radicchio, de knoflook-peterselie-saus, de pittige lamsburger, de avocadopuree en sluit het 'broodje' af met de andere portobello.

ZOETE AARDAPPEL BURGER

NODIG
 2 zoete aardappels, geraspt
 1 ui, geraspt
 1 teen knoflook, geperst
 100 g kikkererwten uit blik
 zout, peper
 verse koriander, fijn gesneden
 1 tl komijn
 1 tl koriander
 1/4 tl cayennepeper
 handje polenta
 olijfolie
 een lekker glutenvrij broodje (b.v. een stukje stokbrood van Schnitzler)
 Nodig voor beleg:
 waterkers of spinazie
 geroosterde paprika
 verse koriander
 kiemen (zoals alfalfa of radijskiemen)
 gegrilde halloumi (schapenkaas)
 ajvar (pittige kant-en-klare pasta van geroosterde aubergine en paprika, Turkse winkel)

Zo maak je het
 1 Rasp de aardappel en de ui of doe ze heel kort in de keukenmachine (niet te lang want dan wordt het puree). En stamp de kikkererwten een beetje grof.
 2 Pers de knoflook uit. En knip de koriander fijn. Voeg dat samen met de kruiden toe en meng goed. Als het te nat is, voeg dan wat polenta toe, zodat je goed een balletje kan vormen met de hand.
 3 Vorm een balletje met de hand en bak dat in een pan met wat olijfolie. Druk het balletje een beetje plat, zodat het een burger wordt.
 4 Snijd de Halloumi in dunne plakken en grill die samen met een rode paprika in een grillpan (Halloumi is de enige kaas die niet meteen smelt en uiteen valt als je hem gaat grillen).
 5 Snijd een stuk brood doormidden en beleg dat met wat waterkers of spinazie, een paar stukken geroosterde paprika, wat verse koriander, kiemen, de zoete aardappelburger, wat gegrilde halloumi en een lepeltje ajvar.







AARDBEIENTAART

NODIG

500 g aardbeien
 1 pakje lactosevrije roomkaas
 (Alpro of Minis+, verkrijgbaar bij Jumbo)
 1 pakje lactosevrije slagroom
 (Minis+, verkrijgbaar bij Jumbo)
 75 g kokosbloesemsuiker
 1 citroen
 250 g glutenvrije biscuitjes (kijk voor recept op pag ?)
 60 g ghee
 1 el water
 1 el kokosbloesemsuiker

Hartje zomer kun je mij midden in de nacht wakker maken voor aardbeientaart, maar dan wel voor deze versie met een vleugje citroen. Summertime op je bordje! Natuurlijk kun je deze taart ook maken met andere vruchten zoals bramen, bosbessen, frambozen, rode bessen of een combinatie van verschillende soorten fruit.

Zo maak je het

- 1 Smelt de boter op een laag vuur. Maal de biscuitjes in de keukenmachine fijn of sla ze fijn in een schone theedoek met een deegroller.
- 2 Meng de gesmolten boter door de koekkrumels en bekleed hiermee een ingevette taartvorm. Druk de koekkrumels goed aan op de bodem en tegen de zijwanden. En zet dan minstens een uur in de koelkast.
- 3 Doe de slagroom samen met de roomkaas, de geraspte schil van een citroen, het sap van een halve uitgeperste citroen en de suiker in een kom en klop alles stijf.
- 4 Schenk de room, als de taartvorm minstens een uur in de koelkast heeft gestaan, uit over de bodem en verdeel de room met een spatel.
- 5 Leg dan de verse aardbeien, waar je de kroontjes vanaf het gehaald, op de room. Bestrooi met een eetlepel kokosbloesemsuiker en laat nog een uur opstijven.

CHOCOLADE TULBAND

NODIG VOOR DE TULBAND

125 g rijstemelkchocolade
2 el cacao
90 g kokosolie
2 el amandelmeel
125 g palmsuiker
5 eieren, gesplitst
snufje zout

NODIG VOOR DE GARNERING

1 reep rijstemelkchocolade
1 el kokosolie
handje kokosnippers

Mijn oudste dochter die niet tegen koemelk kan, kan zelfs geen pure chocolade eten, omdat er altijd sporen van melk in chocolade zitten. Nou ja, dan maken we toch een tulband van rijstemelk-chocolade? En kun je ook niet tegen rijstemelk? Maak dan zelf chocolade van 2 eetlepels kokosolie, 2 eetlepels palmsuiker en 1 el cacao. Overal is een mouw aan te passen!

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Smelt de rijstemelkchocolade met de kokosolie au bain marie (hang een pannetje in een pannetje met kokend water). Voeg de cacao toe en roer goed totdat alles gesmolten is. Splits de eieren en mix de eiwitten in een schone kom met een snufje zout, totdat er stijve pieken ontstaan.
- 3 Roer de eidooiers en het amandelmeel door de gesmolten chocolade en spatel de stijfgeklopte eiwitten erdoor.
- 4 Vet een tulband goed in en giet het beslag in de tulband. Bak 35 minuten in de voorverwarmde oven. Haal hem er dan uit en laat afkoelen. Als hij afgekoeld is, stort je hem op een bord of rooster.
- 5 Smelt intussen de chocolade voor de garnering samen met de kokosolie en giet dan vlak voor het serveren over de taart.
- 6 Strooi de kokosnippers eroverheen en serveer meteen.





COUNTRY COOKIES

NODIG

150 g (plantaardige) boter in
blokjes
175 g (kokosbloesem)suiker
75 g boekweitgrutten (je kunt
ook boekweitvlokken gebruiken,
maar grutten geven een knapperi-
ger resultaat)
75 g quinoavlokken (als je die
niet hebt, kun je ook gewoon 2x
zoveel havervlokken nemen)
75 g havervlokken
75 g kleefrijstmeel
100 g amandelmeel
50 g rozijnen
50 g ongezoete cranberries
2 tl bakpoeder
1 ei

Deze lekkere koekjes zijn heerlijk voor onderweg, omdat ze goed vullen en je ze lang kunt bewaren. Mijn kinderen nemen ze ook graag mee naar school, als aanvulling op de lunch.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Kneed de boter samen met de suiker. Weeg het meel en de vlokken af en gooi het erbij.
- 2 Voeg het ei toe en kneed de rozijnen en de cranberries erdoorheen. Maak er één grote bal van en laat die tien minuten rusten in de koelkast.
- 3 Bestuif het aanrecht met wat rijstbloem en rol het deeg uit. Snijd er koekjes uit en leg die op een rooster. Bak de koekjes in 10-12 minuten bruin.



BOKKENPOOTJES

NODIG

1 potje amandelpasta
(Natuurvoedingswinkel)
3 el maple syrup
3 eiwitten
snufje zout
150 g amandelen met bruine
schilletje
75 g amandelmeel

NODIG VOOR DE CHOCOLADEGLAZUUR

2 el kokosolie
1 el cacao
2 el maple syrup

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de amandelen met schil in de keukenmachine en zet die even aan, zodat ze grof gehakt worden (niet te fijn). Leg dat in een diep bord.
- 2 Klop de eiwitten stijf met een snufje zout.
- 3 Haal de amandelpasta uit het potje en meng met de maple syrup en het amandelmeel. Voeg dan de stijfgeslagen eiwitten toe en spatel erdoorheen.
- 4 Vorm met de hand of met twee lepels een balletje en leg dat in het diepe bord met gehakte amandelen. Vorm een soort worstje ervan dat je aan alle kanten bedekt met de amandelen. Leg ze op bakpapier in de oven en bak ze in 20 minuten bruin. Draai ze dan even om en bak de andere kant ook nog een minuut of 5. Haal dan de bokkenpoten eruit en laat afkoelen.
- 5 Zet in een pannetje met kokend water een ander pannetje en smelt au bain-marie de kokosolie met de cacao en de maple syrup. Laat het niet te heet worden, want dan gaat het klonteren. Blijf roeren.
- 6 Haal de afgekoelde bokkenpoten een voor een door de chocolade en leg ze op een schaal. Zet eventueel de schaal nog even in de vriezer, zodat de chocolade goed koud is voordat je de bokkenpoten serveert.

APPELTAARTJES

NODIG:

100 g rijstmeel
100 g kleefrijstmeel
100 g amandelmeel
2 tl bakpoeder
200 g Dolce de Di (suiker uit de appel, te koop bij Ekoplaza)
1 ei
175 g boter
5 of 6 grote appels
100 g rozijnen
kaneel
snuf zout

Zo maak je het

1 Schil de appels en snijd ze in schijfjes of stukjes. Strooi er 25 g Dolce de Di en wat kaneel over en zet ze weg. Week intussen de rozijnen in een kopje warm water. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2 Meng in een kom alle droge ingrediënten (meel, bakpoeder, zout). Snijd de harde boter in kleine stukjes en wrijf die door het meel. Voeg tot slot het geklutste ei met de rest van de Dolce de Di toe. Kneed net zo lang, totdat je een soepele bal hebt. Als het te droog is, voeg dan wat water toe. Is het te plakkerig, voeg dan wat rijstmeel toe.
3 Leg het deeg 5-10 minuten in de koelkast. Giet intussen de rozijnen af en voeg ze toe aan de appels.
4 Haal het deeg uit de koelkast en rol het zo dun mogelijk uit. Beleg een taartvorm met bakpapier en maak met het uitgerolde deeg de bodem en de zijkant van de taartvorm. Leg dan de appels met rozijnen erin. Het leukste is het als je ze mooi in een rondje legt of rechtop tegen elkaar aan laat leunen. Zet de taart 40 minuten in de oven (170 graden). De taart goed laten afkoelen

CITROENTAART

NODIG

100 g rijstmeel
100 g kleefrijstmeel
100 g amandelmeel
2 tl bakpoeder
100 g kokosbloesemsuiker
1 ei
175 g boter (ghee)
1 citroen, geperst en geraspte
schil
snuf zout
Lemon Curd (zie pag **)

Zo maak je het

- 1 Maak de Lemon Curd zoals op pag **.
- 2 Verwarm de oven voor op 170 graden. Meng in een kom alle droge ingrediënten (meel, suiker, bakpoeder, zout). Snijd de harde boter in kleine stukjes en wrijf die door het meel. Voeg tot slot het geklutste ei met het citroensap en de geraspte schil toe. Kneed net zo lang, totdat je een soepele bal hebt. Als het te droog is, voeg dan nog wat water toe. Is het te plakkerig, voeg dan wat rijstmeel toe. Leg het deeg 10-15 minuten in de koelkast.
- 3 Haal het deeg uit de koelkast en rol het met wat rijstmeel zo dun mogelijk uit. Als het deeg te plakkerig is, kun je het ook uitrollen tussen twee bakpapiertjes. Beleg de bodem en de zijanten van een ingevette taartvorm met het uitgerolde deeg. Leg een stuk bakpapier in de belegde vorm en strooi er bakbonen in. Zet de bodem 20 minuten met de blinde vulling in de oven.
- 4 Haal de blinde vulling uit de taartvorm en bak nog vijf minuten zonder de vulling. Dan uit de oven halen en laten afkoelen.
- 5 Is de taart afgekoeld, vul hem dan met de Lemon Curd.

TIP: Wil je er een citroen-meringue-taart van maken, omdat dat zo mooi is? Klop dan nog drie eiwitten stijf met een eetlepel poedersuiker, spuit de stijfgeslagen eiwitten in toefjes op de lemon curd en zet nog een minuut of vijf onder de grill.



CAKE MET LEMON CURD

NODIG VOOR DE LEMON CURD

2 schone glazen potten met deksel
geraspte schil en sap van 3 citroenen
180 g rijststroop
175 g koude boter
4 eieren en 1 eidooier

NODIG VOOR DE CAKE

200 g boter (als je geen boter eet, vervang die dan door 180 g kokosolie + 1 el water)
150 g (kokosbloesem)suiker
4 eieren
200 g meel (ik neem 100 g rijstmeel + 100 g amandelmeel)
50 g zetmeel (ik neem 25 g kleefrijstmeel + 25 g tapiocameel)
2 tl bakpoeder
snufje zout
evt scheutje soya cuisine

Zo maak je de Lemon Curd

Doe de geraspte citroenschil, samen met het sap van de citroenen en de rijststroop in een pannetje dat je in een pannetje met kokend water hangt (au bain marie). Roer goed en blijf roeren.

Klop de eieren met de eidooier met een vork door elkaar en giet dat bij het citroenmengsel, blijf goed roeren zodat de eieren niet gaan stollen.

Snijd dan de koude boter in blokjes en voeg, zodra het mengsel warm begint te worden, elke keer een paar koude klontjes boter toe. Zo koelt de Lemon Curd af en zorgt ervoor dat de eieren wel binden maar niet gaan stollen.

Blijf intussen goed kloppen (zeker 10 minuten), net zolang totdat het mengsel net zo dik wordt als custard. Dan laten laten afkoelen.

Schenk de lemon curd in schone glazen potten die je eerst op een theedoek op het aanrecht zet (zodat ze niet te hard 'schrikken' van de hitte). Doe vervolgens de deksel erop en zet de potten omgekeerd op een theedoek, om te voorkomen dat zich een vel vormt. Een goed afgesloten pot is ongeveer twee weken houdbaar.

Zo maak je de cake

Verwarm de oven voor op 150-160 graden. Smelt de boter in een pannetje op laag vuur. Klop met een mixer de eieren met de suiker, totdat er een schuimig geheel ontstaat. Voeg dan de gesmolten boter toe en klop nog even door.

Weeg het meel af en zeef het. Spatel het meel met bakpoeder en zout door het beslag en voeg eventueel nog een scheutje soya cuisine toe (niet te veel!).

Doe het beslag in een cake- of taartvorm en bak 45 minuten in de voorverwarmde oven. Let goed op dat de cake niet te donker wordt, want amandelmeel kan snel verbranden.

Zet de oven uit en laat de cake nog een kwartier in de oven staan om na te garen. Haal hem eruit en laat afkoelen, voordat je hem uit de vorm haalt.

Je kunt het beslag natuurlijk ook in muffinvormpjes gieten, maar bak de cakejes dan maar 20 minuten in een voorverwarmde oven.



FRAMBOZENSLOF

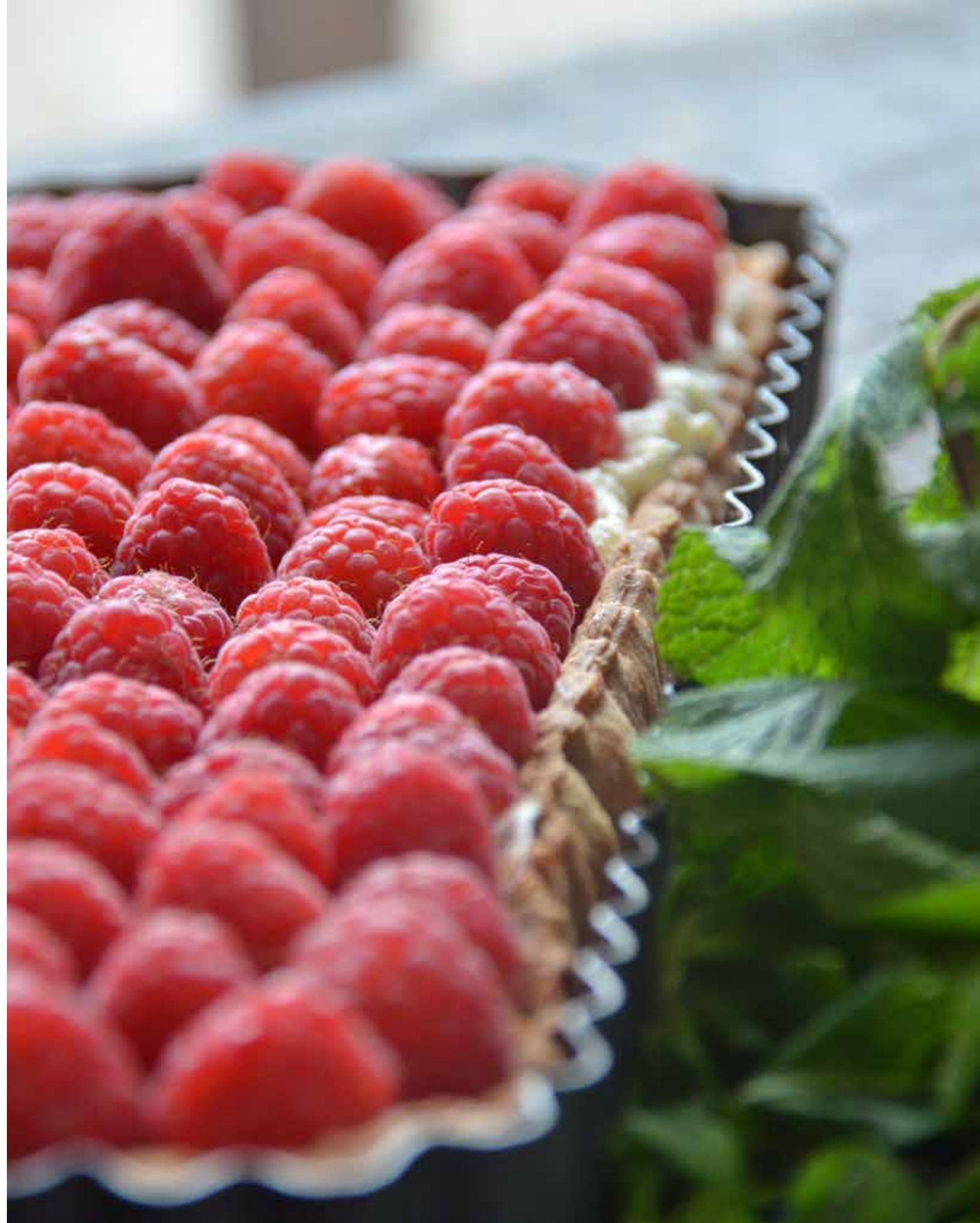
NODIG

1 bakje verse frambozen
1 pakje lactosevrije roomkaas
(Alpro of Minis+, verkrijgbaar bij Jumbo)
1 pakje lactosevrije slagroom
(Minis+, verkrijgbaar bij Jumbo)
75 g kokosbloesemsuiker
2 el kokosbloesemsuiker
1 citroen
1 pak kant-en-klaar bladerdeeg
van Schär

Als je razendsnel iets op tafel wilt zetten dat er mooi uitziet én zo klaar is, maak ik weleens deze frambozenslof. Je kunt natuurlijk ook andere vruchten hiervoor gebruiken, dat is afhankelijk van het seizoen. Maar de basis is deeg met een frisse roomkaas-citroen-vulling die je belegt met vruchten. Als je geen glutenvrij bladerdeeg in huis hebt, maak dan een bodem van (glutenvrije) biscuitjes die je fijnstampt en dan mengt met wat geklaarde boter (bv 250 g biscuitjes, 60 g ghee en 1 el water).

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Beleg een ingevette taartbodem met het bladerdeeg en leg op de bladerdeeg-bodem een bakpapiertje dat je vult met bonen (blinde vulling). Bak dan de taartbodem een kwartiertje. Let goed op dat de randen niet verbranden. Haal dan het bakpapier met de bonen eruit en bak de bodem nog vijf minuten zonder de vulling. Haal dan uit de oven en laat afkoelen.
- 2 Doe de slagroom samen met de roomkaas, de geraspte schil van een citroen, het sap van een halve uitgeperste citroen en de suiker in een kom en klop alles stijf.
- 3 Schep de room in de afgekoelde taartvorm en beleg met de vruchten.



LIMOENKOEKJES

NODIG VOOR DE KOEKJES

120 g ghee/geitenroomboter
100 g rijstmeel
85 g amandelmeel
100 g kokosbloesemsuiker
1 ei
1 tl bakpoeder
½ tl baksoda
½ tl vanille
½ tl zout
2 tl limoensap

NODIG VOOR DE LIMOENROOM

½ pakje lactosevrije roomkaas
½ pakje lactosevrije slagroom
rasp van 3 limoenen
sap van 1 limoen
2 el poedersuiker (Gula Java)

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Meng in een kom de koude boter in stukken gesneden met de rest van de ingrediënten voor de koekjes. Kneed even goed door. Niet te lang, want dan wordt het deeg te warm en te plakkerig. Leg het deeg even in de koelkast.
- 3 Maak intussen de limoenroom. Rasp drie limoenen en pers er eentje uit. Sla de slagroom goed stijf met de poedersuiker.
- 4 Voeg dan de roomkaas en het sap van de limoen toe aan de stijfgeslagen slagroom. Zet de mixer uit en spatel dan de limoenrasp erdoorheen.
- 5 Haal het deeg uit de koelkast en rol het uit met wat rijstmeel. Maak met een vormpje of met de hand koekjes en leg die op bakpapier een minuut of 20 in de voorverwarmde oven. Haal ze eruit als ze goudbruin worden en laat afkoelen.
- 6 Leg een koekje neer, schep er wat limoenroom op en dek af met een ander koekje, zodat je een soort taartje krijgt van koekjes.





BANANEN-HONING-KOKOS-TAART

NODIG VOOR DE TAART:

3 rijpe bananen
200 g havermeel
200 g honing
150 g fijngemalen kokos
2 tl bakpoeder
1 tl baksoda
2 eieren

NODIG VOOR FROSTING:

1 pakje lactosevrije creamcheese
2 el honing
25 g grofgemalen kokosnippers

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Prak de rijpe bananen.
- 2 Weeg het meel en de fijngemalen kokos af en meng het met het bakpoeder en de baksoda.
- 3 Mix de eieren in een kom met de honing.
- 4 Voeg de losgeklopte eieren en honing toe aan het meelmengsel. Doe alles in een ingevette ovenschaal en laat de taart in ongeveer 45 minuten bruin bakken. Dan goed laten afkoelen.
- 5 Meng met de mixer de creamcheese met de honing. En smeer de bovenkant van de taart hiermee in. Bestrooi met de grove kokosnippers.

ZOETE RIJSTTAART MET CITROEN

NODIG

1 liter amandelmelk
100 g agavesiroop
250 g arboriorijst
3 eieren
75 g amandelmeel
100 g gekonfijte citroenrasp
1 tl vanille-aroma
1 el citroensap
1 el cognac

Zo maak je het

1 Doe de amandelmelk met de rijst en de agavesiroop in een pannetje en breng aan de kook. Laat 45 minuten pruttelen, totdat alle melk door de rijst is opgenomen en de rijst zacht is. Laat afkoelen.
2 Verwarm de oven voor op 180 graden en kluts intussen in een kom de eieren. Voeg dan het amandelmeel, de gekonfijte citroenrasp, het vanille-aroma en de cognac en de afgekoelde rijst toe en meng goed.
3 Doe het beslag in een ingevette taartvorm en bak de taart in 45-50 minuten, totdat de taart in het midden stevig voelt.



CHOCOLADETAARTJES MET GRANAATAPPEL

NODIG

3 el kokosolie
3 el kokosbloesemsuiker
1 el cacao
handje hazelnoten
handje granaatappelpitjes (te koop in vriesvak van AH of 1 verse granaatappel kopen, door midden snijden, boven een kom houden en met een pollepel op de bovenkant kloppen, zodat de pitjes eruit vallen)

Zo maak je het

- 1 Hang een pannetje in een pannetje met kokend water (au bain-marie) en doe de kokosolie, samen met de suiker en de cacao in het bovenste pannetje. Zorg dat de bodem van het bovenste pannetje niet het kokende water raakt en roer goed, totdat er een chocolademengsel ontstaat. Proef goed. Als je houdt van een pure chocoladesmaak, voeg dan nog wat extra cacao toe, als je houdt van iets zoeter, voeg dan nog wat extra kokosbloesemsuiker toe.
- 2 Rooster de hazelnoten en probeer ze in de vijzel iets kleiner (niet te fijn) te maken. Voeg ze, samen met de granaatappelpitjes, toe aan het chocolademengsel.
- 3 Giet het mengsel in kleine vormpjes en bestrooi ze nog met wat extra granaatappelpitten. Zet de vormpjes in de vriezer.
- 4 Haal de vormpjes een kwartier voor het serveren uit de vriezer.





BROWNIE MET CREAMCHEESE EN KERSEN

NODIG

100 g kokosolie
200 g pure chocolade
100 g suiker
4 eieren
zout
125 g amandelmeel
Voor garnering:
½ pakje cream cheese
½ pakje lactosevrije slagroom
1 schepje agavesuiker
1 doosje kersen uit de vriezer
wat kersensap
blaadje munt

Zo maak je het

- 1 Haal de kersen uit de vriezer en laat ze op kamertemperatuur komen in een vergiet met daaronder een pannetje waarin je het sap opvangt.
- 2 Verwarm de oven voor op 175 graden en smelt de kokosolie met de pure chocolade in een pannetje au bain-marie.
- 3 Mix de eieren met de suiker tot een romige substantie.
- 4 Laat het chocolademengsel afkoelen. En voeg het dan toe aan de geklopte eieren.
- 5 Weeg het amandelmeel en het bakpoeder af. Doe er een snufje zout bij en spatel dit door het eier-chocolademengsel. Giet in een ingevette ovenschaal en zet in de oven voor 35 minuten.
- 6 Maak intussen de garnering. Klop de slagroom met een schepje agavesuiker. Voeg als de slagroom stijf is de cream cheese toe en zet dan de mixer uit.
- 7 Haal de brownie uit de oven en laat afkoelen. Bestrijk hem dan met de creamcheese. Giet het kersensap erover en maak met de punt van een mes een patroontje. Leg de kersen erop en serveer met een blaadje munt.



PISTACHETAART MET HONING EN CITROEN

NODIG VOOR DE TAART

150 g gepelde pistachenoten
100 g amandelmeel of rijstmeel
100 g kleefrijstmeel
180 g honing
150 g lactosevrije yoghurt
75 g olijfolie
4 grote eieren
1 tl baksoda
2 tl bakpoeder
½ tl zout
½ tl citroensap

Zo maak je het

1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Klop de eieren samen met de olijfolie en de honing met een mixer een minuut of tien, totdat er een romige substantie ontstaat.
2 Doe intussen de pistachenoten voor het pistachemeel in de keukenmachine en maal tot een fijn meel.
3 Weeg 25 gram pistachenoten af en vijzel ze kort. Niet te lang zodat ze niet zo fijn worden als het pistachemeel. Bewaar dat voor de garnering van de taart.
4 Doe het resterende pistachemeel samen met het zelfrijzend bakmeel en het amandelmeel in een kom en voeg de baksoda, bakpoeder en het zout toe. Meng goed.

NODIG VOOR DE FROSTING

½ pakje lactosevrije roomkaas
½ pakje lactosevrije slagroom
1 el agavesuiker
citroenrasp
25 g pistachenoten

5 Spatel het meel door het eiermengsel en voeg het citroensap toe. Doe het deeg dan in een ingevette taartvorm en schuif in de oven voor ongeveer 40 minuten.
6 Maak nu de frosting: Klop de slagroom met de agavesuiker met een mixer stijf. En voeg op het laatst de roomkaas toe. Zet de mixer uit en voeg ¾ van de geraspte citroenschil toe.
7 Haal de pistachetaart uit de oven en laat afkoelen.
8 Bestrijk de taart, als hij is afgekoeld, met de frosting. En strooi er tot slot de gemalen pistachenootjes overheen en de rest van de citroenrasp.



SPECULAAS

NODIG

100 g boekweitgrutten
100 g rijstmeel
100 g harde boter
125 g palmsuiker
1 ei
1 tl bakpoeder
1 el koekkruiden
1 vanillestokje

Zo maak je het

1 Verwarm de oven voor op 160 graden. Meng de droge ingrediënten door elkaar en wrijf de harde boter in kleingesneden stukjes erdoorheen. Voeg het ei toe en kneed tot je een soepele bal hebt. Leg deze bal in plastic folie ongeveer 10-15 minuten in de koelkast.
2 Leg een stuk bakpapier op een bakplaat, haal het deeg uit de koelkast en rol het uit op een met rijstbloem bestrooid werkblad. Snijd koekjes uit de uitgerolde deeglap en leg die op de bakplaat of bedek de hele bakplaat met het deeg. Bak 15-20 minuten in de oven. Let goed op dat het niet te hard gaat, want speculaas kan snel verbranden.



LAVENDELKOEKJES

NODIG

100 g rijstmeel
100 g kokosmeel
100 kokosbloesemsuiker
150 g boter
1 ei
1 tl bakpoeder
zout
eetbare lavendel (Hanos)

Er zijn van die momenten waarop bij ons de pleuris uitbreekt. Stofzuiger stopt ermee, man in ziekenhuis met hernia, droger begeeft het na 10 jaar, alle lampen springen in huis waardoor je geen hand voor ogen ziet als je 's avonds naar boven loopt en je kinderen zitten in de proefwerkweek. Daar is geen Valeriaan-pil tegen opgewassen. Dan kun je maar beter lavendelkoekjes bakken om rustig te blijven.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 170 graden.
- 2 Boter, suiker en zout met de hand kneden. Het ei toevoegen en tot slot de gezeefde bloem, het bakpoeder en de lavendelblaadjes. Even goed doorkneden, maar niet te lang.
- 3 Is het deeg te plakkerig, voeg dan wat rijstmeel toe. Is het deeg te droog, doe er dan een heel klein beetje koud water bij. Maak een of twee grote rollen van het deeg en leg het een kwartiertje in de koelkast om af te koelen.
- 4 Haal het deeg uit de koelkast en snijd dunne plakjes van de rol af die je op met bakpapier belegd rooster (op een bakplaat verbrandt de onderkant vaak, dus gebruik liever een rooster) legt.
- 5 Bak de lavendelkoekjes in ongeveer 20 minuten bruin.



AMANDEL SINAASAPPELTAART

NODIG VOOR DE TAART

Geraspte schil en sap van 3 biologische sinaasappels
175 g amandelmeel
50 g kokosmeel
125 g kokosbloesemsuiker
0,5 tl zout
2 el gesmolten kokosolie
4 eieren, gesplitst

NODIG VOOR DE SIROOP EN GARNERING

Sap van 1 citroen
Sap en rasp van 1 sinaasappel
80 g palmsuiker
handje pistachenoten

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Rasp de schil van 1 sinaasappel en pers 3 sinaasappels. Meng het sinaasappelsap, de geraspte schil met het amandelmeel, het zelfrijzend bakmeel en het zout.
- 3 Splits de eieren en klop de eidooiers met de suiker, totdat het mooi schuimig en bijna wit is. Doe het dan bij het sinaasappel-meel-mengsel.
- 4 Smelt de kokosolie en doe dat er ook bij. Roer goed door.
- 5 Klop de eiwitten stijf in een schone kom. Spatel de stijfgeslagen eiwitten voorzichtig door het meelmengsel en doe het dan in een ingevette bakvorm. Laat 40 minuten bakken. Haal hem dan uit de oven en laat afkoelen

Zo maak je de siroop

- 1 Pers 1 citroen en 1 sinaasappel uit en doe het sap samen met de rasp in een pannetje met de kokosbloesemsuiker. Kook het net zolang totdat er een stroperig mengsel ontstaat.
- 2 Pak de cake erbij en prik met een vork wat gaatjes in de bovenkant. Giet de siroop over de cake en bestrooi hem met wat pistachenootjes.