



Bakrecepten / v0.5

Inhoudsopgave.

Bakpoeder.	3
Bananenbrood met choco-kokostopping.	4
Ful sudani - Egyptische pinda-bitterkoekjes.	5
Viskebabs met pikante aardappelsalade.	6
Volkoren pancakes met banaan.	7
Gebruikte afkortingen.	8

Bakpoeder.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

50 g maïzena
50 g soda (dubbel-
koolzure)
50 g wijnsteenzuur
(poedervorm)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de ingrediënten door elkaar en zeef ze driemaal.
Bewaar he bakpoeder in een goed sluitende pot.

Tip:

Gebruik voor het maken van zelfrijzend bakmeel 3 g (1 atl) bakpoeder per 100 g bloem.

Bananenbrood met choco-kokostopping.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Giorgia's kitchen

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
250 g chocolade-
druppels, pure
80 g dadels, zonder pit
3 eieren, middelgrote
2 tl kaneel, gemalen
2 el kokosyoghurt,
ongezoet
1 el kokosrasp
175 g meel, spelt-,
volkoren
½ el olie, olijf-, milde
¼ tl zout

- cakevorm (25 cm,
ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 165°C.

Bekleed de bodem van de ingevette cakevorm met bakpapier.

Doe de bananen, de eieren, de olie, de kokosyoghurt en de dadels in de blender.

Mix het tot een egaal mengsel en schenk het in een mengkom.

Voeg het speltmeel, de bakpoeder, de kaneel, 100 g van de chocoladedruppels en het zout toe en roer het met een spatel tot een egaal mengsel.

Schep het mengsel in de bakvorm en bak het ca. 60 min. in de oven (tot het gaar is). Haal het uit de oven en laat het 60 min. in de vorm afkoelen.

Haal de cake uit de vorm.

Smelt de rest van de chocoladedruppels au bain-marie en schenk het gelijkmatig over de cake.

Bestrooi het direct met het kokosrasp.

Laat et vervolgens 20 min. opstijven in de koelkast.

Tip:

Snijd het bananenbrood in plakken, verdeel het over verschillende boterhamzakjes en leg in de vriezer.

Haal het 60 min. voor gebruik uit de vriezer of verwarm het kort in de oven.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 60 min.

Wachttijd: 80 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 290

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 40 g

w/v suikers: 27 g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: 0,4 g

Ful sudani - Egyptische pinda-bitterkoekjes.



Menugang: Koek
Keuken: Egyptische
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ tl amandelessence
1 eiwit
125 g pinda's,
ongezouten
150 g suiker
1 zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Rooster de pinda's onder regelmatig schudden onder de grill goudbruin en hak ze grof.
Klop het eiwit schuimig met een snufje zout en lepel er vervolgens voorzichtig de (vanille)suiker en de amandelessence door.
Voeg de pinda's toe.
Leg bakpapier op een bakplaat en vet het in.
Maak met behulp van een theelepel kleine hoopjes van het pindamengsel op het bakpapier en bak de koekjes in 20-25 min. goudbruin.

Viskebabs met pikante aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & You

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
400 g bonen, sperzie-
½ tl karwijzaad
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijn, gemalen
4 g koriander, verse,
fijngeknipt/gehakt
2 tl korianderpoeder
450 g krieltjes, jonge
2 el olie, olijf-
1 peper, rode, zonder
zaad, in dunne reepjes
- peper, versgemalen
300 g tilapiafilet
- zout

- sateprikkers

Bereiding.

Kook de aardappeltjes in een pan tot ze gaar maar nog wel stevig zijn (ca. 20 min.).
Kook de bonen kort tot er nog flink beet op zit (maar ze niet meer rauw zijn) en halveer ze.
Laat de aardappeltjes en bonen afkoelen en zet ze apart.

Snijd de visfilet in stukken van 3 cm.

Rol de satéprikkers in olie.

Maak een marinade van 1 el olie, 1 tn knoflook, de gemalen koriander, de komijn, en een beetje zout en versgemalen peper.

Schep visstukjes voorzichtig door de marinade. Rijg de vis aan de geoliede prikkers.

Laat de spiesen enkele uren of een hele dag in de koelkast liggen, afgedekt met plasticfolie.

Grill of bak de spiesen 6 min. tot ze gaar zijn (af en toe keren).

Meng de krieltjes met de boontjes.

Maak een dressing voor de aardappelsalade van 1 tn knoflook, 1 el olijfolie, het karwijzaad, de rode peper, de verse koriander en de rode wijnazijn met een vork of garde.

Giet de dressing 5 min. voor het opdienen over de salade.

Breng de salade evt. op smaak met wat zout.

Tip:

In plaats van tilapiafilet kunnen ook andere stevige, witte visfilets gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 487

Eiwit: 53 g

Koolhydraten: 35 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

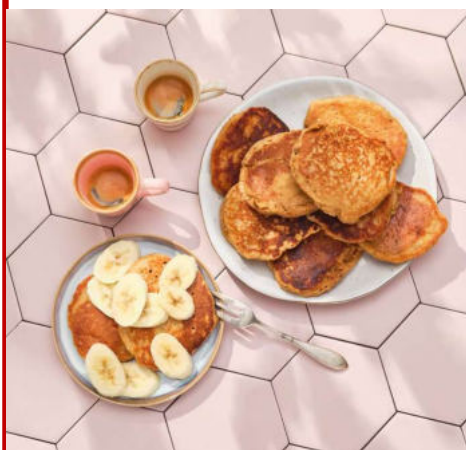
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Volkoren pancakes met banaan.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
1½ tl bakpoeder
1 ei
**150 g havermout,
volkoren**
1 tl kaneel, gemalen
200 ml melk, halfvolle
2 el olie, zonnebloem-
**2 el pindakaas, naturel,
100%**

Bereiding.

Doe de havermout met 2 bananen, het ei, de melk, de pindakaas, de kaneel en het bakpoeder in de blender en mix het tot een glad mengsel.

Laat het 10 min. rusten.

Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur.

Schep 4 hoopjes beslag in de pan voor 4 pancakes.

Bak de pancakes 4 min. (keer ze na 2 ½ min.).

Haal ze uit de pan, leg ze op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak zo nog 8 pancakes.

Snijdt ondertussen de overige banaan in dunne plakken.

Verdeel de pancakes over de borden en verdeel de plakken banaan erover.

Tip:

Ook lekker met ontdooide diepvries blauwe bessen of aardbeien. Verdeel die dan net als de banaan voor het serveren over de pancakes.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 400

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: 18 g

Natrium: 200 mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

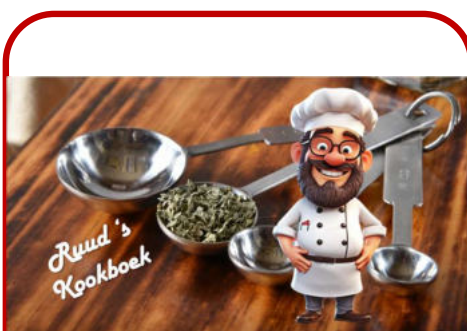
w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

