



Ruud 's Kookboek

Allergiekookboek
(Allergieplatform)

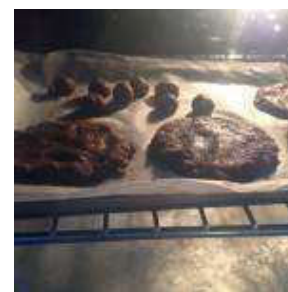
Inhoudsopgave.

- 1. Kruidnootjes of speculaaskoeken savavoeding**
- 2. Risotto met asperges en parmaham**
- 3. Vanille cappuccino**
- 4. Oeuf en cocotte**
- 5. Uiensoep**
- 6. Paasstol**
- 7. Paasbroodjes**
- 8. Aardbeienjam met chiazaad**
- 9. Grapefruitsap**
- 10. Omelet**
- 11. Eiersalade**
- 12. Paassmootie**
- 13. Chococakejes**
- 14. Mayonaise bij histamine beperkt dieet**
- 15. Pannenkoekjes**
- 16. Stroopwafels (20 stuks)**
- 17. Kruidnoten met suikervervangers**

Kruidnootjes of speculaaskoeken savavoeding



Recept van Marian Pekel van [SaVa Sport & Voedingadvies](#): De speculaasjes zijn lekker krokant van buiten, zacht van binnen. De pepernoten zijn lekker krokant, maar hadden iets luchtiger gemogen. Desondanks wat mij betreft zeker een GO, want ik vind ze een stuk lekkerder dan de glutenvrije kruidnoten en speculaas die je kant-en-klaar kunt kopen.



Dit heb je nodig:
150 gram dadels

75 gram volkorenrijstmeel
2 eetlepels milde olijfolie
1 kleine eetlepel rijstsiroop
2 eetlepels speculaaskruiden.

De rijstmeel kun je vervangen door een ander soort meel en de rijstsiroop kun je eventueel vervangen door bijvoorbeeld honing (als het maar “plakkerig” is, zodat je er gemakkelijk balletjes van kan maken)

Zo maak je het klaar:

1. Verwarm de oven voor op 160 graden. 2. Doe 150 gram dadels in de keukenmachine (of mix met een staafmixer als je geen keukenmachine hebt) en hak deze fijn. (Kies het liefst voor dadels die nog redelijk vers zijn en niet volledig gedroogd.) 3. Voeg al mengend 75 gram rijstmeel toe. 4. Voeg al mengend 2 eetlepels (milde) olijfolie toe. (Milde olijfolie heeft een minder overheersende smaak dan de “extra vierge” olijfolie.) 5. Voeg al mengend 2 eetlepels speculaaskruiden toe. 6. Voeg nog een beetje rijststroop (of honing) toe, zodat er een kleverig geheel ontstaat en je er balletjes of koekjes van kan vormen. 7. Bak ze in 15-20 minuten gaar. Let op: als het in de oven al (heel) donkerbruin/brokkelig begint te worden, haal ze er dan direct uit (ook als je twijfelt of de binnenkant al gaar genoeg is). Ze staan er dan eigenlijk al iets te lang in en tijdens het afkoelen harden ze nog wel iets na. (Dit was voor mij een goede leer van een vorige keer... 😊)

Hartelijk dank voor het delen Marian!

03/12/2015 / feestdagen, Recepten, sint en kerst / glutenvrij, histamine, kippenei vrij, koemelkvrij, lactosevrij, noten vrij, pinda vrij, sojavrij, suikervrij, tarwevrij / Laat een reactie achter

Risotto met asperges en parmaham



Personen: 4

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten

- ☐ 500 gram asperges
- ☐ Kippenbouillon ([zelf gemaakt kijk hier voor recept](#))
- ☐ Zwarte peper
- ☐ Zout
- ☐ 2 uien
- ☐ 2 knoflook tenen
- ☐ 3 eetlepels olijf olie
- ☐ 500 gram risotto rijst
- ☐ Witte wijn 200 ml
- ☐ Klontje roomboter
- ☐ 100 gram geraspte Parmezaanse kaas
- ☐ 200 gram parmaham



Bereiding

1. Was de asperges, schil ze en haal het houten uiteinde van de steel. Bewaar het snij afval en doe in een pan met 1 liter water.

2. Snij de asperges in tweeën en doe deze ook in een pan. Kook de asperges met de schillen en uiteindes tot ze gaar zijn.
3. Zeef het water van de asperges en vang op in een andere pan. De schillen en asperge stukken blijven achter in de zeef. Haal de asperges stukken uit de zeef en houd apart, de schillen en uiteindes kun je weg gooien.
4. Voeg ongeveer 1 liter kippenbouillon toe aan het asperge water. Voeg naar smaak eventueel zwarte peper en zout of wat meer bouillon toe.
5. Snij de uien en het knoflook klein. Verhit de olijf olie in een pan op half vuur. Voeg de knoflook en ui toe en bak kort ongeveer 2 minuten. De ui en knoflook moeten niet verkleuren.
6. Voeg de risotto rijst toe en blijf goed roeren. Als de risotto rijst glazig is kun je een soeplepel bouillon toevoegen. Blijf roeren tot het vocht door de rijst is opgenomen. En voeg weer een soeplepel bouillon toe. Blijf dit doen tot de rijst beetgaar is. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Het is belangrijk dat je goed blijft roeren.
7. I.p.v. bouillon kun je ook af en toe een scheut witte wijn toevoegen. Snij ondertussen de asperges in kleine beetklare stukjes.
8. Als de risotto klaar is kun je de asperges, Parmezaanse kaas en een klontje roomboter toevoegen aan de risotto. Hou eventueel stukjes asperge apart voor de garnering. Roer alles goed door elkaar tot de boter en de Parmezaanse kaas is opgelost.
9. Maak het bord op met de asperge risotto en de parmaham. Eet smakelijk !

Tip:

Wist je dat asperges heel veel smaak afgeven tijdens het koken? Hier kun je een bouillon van maken voor soepen en sauzen.

22/05/2015 / diner, hoofdgerecht, Recepten / glutenvrij, kippenei vrij / Laat een reactie achter

Hooikoorts ontbijtje



Deze 2 snelle en makkelijke recepten zijn speciaal gemaakt voor mensen met hooikoorts die daarbij last hebben van kruisreacties.

Vanille cappuccino

Aantal personen: 4 personen

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten

1 vanillestokje

1/2 liter melk

100 ml sterke koffie

Bereidingswijze

1. Vul 4 koffiekoppen met heet water om ze voor te verwarmen.
2. Snij het vanillestokje in de lengte open en schaaap met de punt van een scherp mesje het merg er uit.
3. Schenk de melk samen met het vanillemerg in een pan en laat het geheel warm worden (niet aan de kook brengen).
4. Klop met een garde (of gebruik een speciale melkschuimer) stevig schuim van de vanillemelk.
5. Giet het warme water uit de koffiekoppen, zet de koffie en schenk in de koffiekoppen.
6. Schep het vanillemelkschuim op de koffie.



Oeuf en cocotte

Aantal personen: 4 personen

Bereidingstijd: 10 min. Bereiden
15 min. Oventijd

Ingrediënten

2 gram margarine

3 takjes basilicum

4 el crème fraîche

4 eieren

Keukenbenodigdheden:



4 ramequins

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ramequins in met margarine. Snij de basilicum grof en verdeel de helft ervan in de ramequins.
2. Voeg 1 el crème fraîche in elke ramequin en bestrooi met zwarte peper en zout.
3. Breek voorzichtig een ei boven elke ramequin en verdeel daarna de rest van de basilicum erover.
4. Zet de ramequins ongeveer 8 – 12 minuten in de oven.

Dit recept is tevens ook: glutenvrij en vegetarisch

08/05/2015 / brood, feestdagen / glutenvrij, hooikoorts / Laat een reactie achter

Het is de week van de allergie!



Wist je dat het deze week allergie week is? Dit is een initiatief van de WAO (World Allergy Organisation). Dit jaar staat de week in het teken van luchtwegen-allergieën, omdat steeds meer mensen last hebben van hooikoorts en astma. Deze week wordt er stil gestaan bij de verbetering van de levenskwaliteit voor mensen die veel last hebben van hooikoorts en astma.

Wij dragen graag ons steentje hier aan bij, niet voor niets is ons motto Lekker leven met een allergie!

We hebben een recept van een lekkere uiensoep voor je gemaakt, speciaal voor mensen die last hebben van hooikoorts en kruisreacties op voeding.

Uiensoep

Bereidingstijd: 45 minuten

Personen: 4 personen

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 407

Eiwit: 10,5 g

Koolhydraten: 56,3 g

Vet: 10 g

Waarvan verzadigd: 1 g

Vezels: 4,6 g

Natrium: 659 mg



Ingrediënten:

4 grote uien in ringen gesneden.

1 teentje knoflook gesnipperd

1 eetlepel bloem

250 ml witte wijn

1 tl suiker

1/2 tl kaneelpoeder

40 gram boter

1 liter kippenbouillon (tablet)

Zwarte peper en zout

Bruin stokbrood

Bereidingswijze:

1. Smelt de margarine in de pan en bak de uienringen ca. 10 minuten op middelhoog vuur glazig.
2. Bestrooi de uienringen met bloem, suiker en kaneel en bak dit nog ca.5 minuten op laag vuur.
3. Voeg de bouillon en de witte wijn toe en breng de soep aan de kook.
4. Laat dit 15 minuten zacht koken en breng de soep op smaak met zout en zwarte peper.

Wil je meer informatie over hooikoorts? Kijk dan eens bij de [Hooikoorts management cursus!](#)

Vrolijk Pasen!

Aankomend weekend is het zover! Zondag en maandag vieren we Pasen. Een paasontbijt is bij veel mensen niet weg te denken. Maar hoe doe je dat als je een speciaal dieet volgt? In veel ontbijtproducten zitten allergenen. Wij zijn druk bezig geweest met het maken van een “allergeen arm” paasontbijt. Er is ook rekening gehouden met mensen die het FODMAP arme dieet volgen, mensen met hooikoorts en mensen met histamine intolerantie. Bekijk onze recepten en geniet mee met Pasen!



Recepten:

In onderstaande tabel staat welke recepten je bij de volgende allergieën en diëten kunt eten. Staat jou allergie/dieet er niet bij? In de recepten staan de ingrediënten hier kun je ook zien of er producten in zitten die je niet mag.

	Paas stol	Paasbroodjes	Aardbeienjam	Omelet	Eiersalade	Paas smoothie

Gluten-vrij	x	x	x	x	x	x
Lactose-vrij	x	x	x	x	x	x
Koemelk-vrij	x	x	x			x
Soja-vrij	x	x	x	x	x	x
Pinda-vrij	x	x	x	x	x	x
Noten-vrij	x	x	x	x	x	x
FODMAP arm	x	x	x	x	x	x
Geschikt voor hooikoorts	x	x	x	x	x	
Geschikt voor histamine				x	x	

Paas stol

(voor 6 stuks)



Ingrediënten

250 gr krenten en rozijnen (gebruik bij FODMAP arm dieet: 6 eetlepels krenten en rozijnen)

250 gr witte broodmix bijvoorbeeld Schär Mix C of Consenza witte broodmix

15 gr toegestane boter

poedersuiker

Zo maak je het klaar

Pak een kom en vul die met handwarm water. Doe de krenten en rozijnen er in. In een andere kom doe je 1 1/2 dl handwarm water en voeg de broodmix en de boter toe. Wanneer je vloeibare margarine gebruik, gebruik dan iets minder water. Kneed het met een mixer met deeghaken (of met de hand) tot een soepel deeg. Laat de krenten en rozijnen goed uitlekken en dep ze af met een keukenrol. Voeg aan het deeg de krenten en rozijnen toe en vorm er 6 porties van. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak tot cirkels. Dek ze af met huishoudfolie en laat ze 20 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200 graden. Bak de stolletjes in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar. Laat de stolletjes afkoelen en bestuif ze dik met poedersuiker.

Smul ze!

Tip

Wanneer er in amandelspijs geen ingrediënten zitten die klachten kunnen veroorzaken, dan kan je die ook gebruiken. Maak van de 6 porties deeg voor de stolletjes een soort hamburger vorm. Maak dan van de amandelspijs rolletjes van ongeveer 1 cm dik en leg een rolletje op het deeg. Vouw het deeg om de spijs heen en druk de naden goed vast.

Paas broodjes

(voor 12 stuks)

**Ingrediënten:**

500 gr witte broodmix bijvoorbeeld Schär Mix C of Consenza witte broodmix

30 gr toegestane boter

50 gr suiker (voor wat zoetere broodjes, kan je ook weglaten)

Zo maak je het klaar

Pak een kom en doe hier 3 dl handwarm water in en voeg de broodmix, de suiker en de boter toe. Wanneer je vloeibare margarine gebruik, gebruik dan iets minder water. Kneed het met een mixer met deeghaken (of met de hand) tot een soepel deeg. Vorm 12 porties van het deeg, en maak er leuke paasfiguurtjes van, op een met bloem bestoven werkvlak. Dek ze af met huishoudfolie en laat ze 20 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor tot 200 graden. Bak de broodjes in ca. 25 minuten gaar. Laat de broodjes afkoelen.

Tip:

Met krenten en rozijnen kun je, je broodjes leuk versieren.

Aardbeienjam met chiazaad

(voor 500 gram jam)



Ingrediënten

500 gram aardbeien (uit de diepvries of vers)

4 el geleisuiker

1 tl limoensap

4 el chiazaad

Zo maak je het klaar

Zet alle ingrediënten afgewogen klaar. Vul een pan met kraanwater en leg de jampot in de pan. Zorg ervoor dat de jampot helemaal onder water ligt. Breng het water met de jampot en de deksel erin ongeveer 5 minuten aan de kook. Haal de jampot en deksel uit de pan met een tang en zet neer op een schone theedoek. Je hoeft ze niet af te drogen, omdat het vocht door de hitte vanzelf verdampt. De jampot is nu gesteriliseerd, zodat je de jam langer kunt bewaren. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Doe de aardbeien en limoensap in de pan en zet het vuur aan op middelhoog temperatuur. Voeg de geleisuiker toe en roer goed. Voeg hierna het chiazaad toe, breng het mengsel aan de kook en roer weer goed alles door elkaar. Laat alles nog ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken. Pureer de jam met een stamper. Schep de jam in de jampot en draai de deksel er meteen op. Zet de jampot meteen op z'n kop voor ongeveer 5 minuten. De lucht wordt er op deze manier uit gedrukt en kun je zo langer bewaren. Zet de jampot weer overeind en laat afkoelen voordat je het in de koelkast zet.

Tip:

Bewaar de aangebroken jampot in de koelkast. Wanneer je de jam niet meteen gebruikt, kun je hem op een droge en koele plek bewaren. Wil je weten hoeveel jam er in de jampot kan? Vul de jampot met water en giet dit vervolgens over in

een maatbeker.

Wist je dat chiazaad rijk is aan vezels? Op de website [FODMAP-dieet](#) staan nog meer tips om meer vezels binnen te krijgen.

Grapefruit sap

Sommige mensen met hooikoorts kunnen vanwege [kruisreactie](#) niet tegen sinaasappelsap. Toch een sapje bij je ontbijt, probeer eens grapefruit sap!



Omelet

Ingrediënten

1 bosui (alleen het groene gedeelte bij FODMAP arm)

3 eidooiers (het eiwit gebruik je niet)

50 ml lactose-vrije melk

zout

1 el zonnebloemolie

Zo maak je het klaar

Snijd de bosui fijn. Roer de eidooiers, melk en bosui met een beetje zout door elkaar. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de omelet mooi bruin.



Eiersalade



Ingrediënten

3 eieren (het eiwit gebruik je niet)

1 bosui (alleen het groene gedeelte bij FODMAP arm)

50 g lactose-vrije zure room

zout

Zo maak je het klaar

Kook de eieren in zeven minuten hard. Snijd ondertussen de bos ui in kleine stukjes en meng deze met de zure room. Laat de eieren in koud water afkoelen en pel ze. Haal de dooiers uit de eieren en prak ze met een vork fijn. Meng de eidooiers met de zure room en bos ui. Voeg er naar smaak een beetje zout aan toe. Zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Paas smootie:

Voor 2 personen



2 wortels

1 banaan (zonder bruine spikkels)

1 kiwi

2 sinaasappels

1 eidooier

50ml water

Doe alle ingrediënten in een blender, of een kom. Mix met de blender of staafmixer tot alle ingrediënten fijn zijn.

Op [allergique](#) staat uitgelegd waarom deze smoothie zo gezond is!

Fijne Paasdagen!

02/04/2015 / brood, brood & banket, drank, feestdagen, Recepten, Vegetarisch / glutenvrij, histamine, hooikoorts, koemelkvrij, laag FODMAP geschikt, lactosevrij, noten vrij, pinda vrij / Laat een reactie achter

Choco cakejes



Vanavond organiseren Sigrid van der Marel en ik een nascholing voor zorgprofessionals over het [FODMAP-arme](#) dieet. Om alvast in de stemming te komen heb ik vanmorgen voor bij de koffie chocolade cakejes gebakken die passen in het FODMAP arme dieet. Heel eenvoudig en snel te maken!

Dit heb je nodig voor 12 cakejes:

200 gram meel (bijvoorbeeld 100 gr

quinoa en 100 gr boekweitmeel)

225 gram suiker (mag ook kokosbloesemsuiker zijn)

180 gram toegestane boter

1,5 theelepel bakpoeder

4 theelepels cacao poeder

120 ml melk (lactose vrij of sojadrink als alternatief)

2 eieren

Zo maak je het klaar:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Pak je keukenmachine of mixer en mix alle ingrediënten tot een mooi beslag. Vul een muffin bakblik met papieren muffinvormpjes en schep ongeveer halfvol met de cakemix. Zet het blik in de oven, na 15 tot 20 minuten zijn ze gaar.

Tip:

Wil je even snel iets lekkers? Je kunt ook de ingrediënten halveren en de vormpjes (zonder bakblik) in de magnetron zetten. Doe het dan met maximaal 2 tegelijk, na 1 minuut op vol vermogen zijn ze gaar.

27/01/2015 / brood & banket, cake en taart, gebak en koekjes, Recepten / glutenvrij, koemelkvrij, laag FODMAP geschikt, lactosevrij, noten vrij, pinda vrij / 3 Reacties

Mayonaise bij histamine beperkt dieet





Dit heb je nodig:

1 eidooier

2 theelepels azijn

zout

150 ml olie (bijvoorbeeld zonnebloemolie)

eetlepel yoghurt

Zo maak je het klaar:

Doe de eidooier in een kom en klop hem los met een snufje zout. Zet de mixer in de kom en laat de olie er voorzichtig in een dunne straal inlopen. Mix totdat de olie is opgenomen. Doe dan het volgende straaltje erbij. Blijf mixen en voeg de olie voorzichtig toe. Als de mayonaise wat dikker wordt, kunt u meer olie tegelijkertijd toevoegen. Als de mayonaise dik genoeg is voegt u de azijn en de yoghurt toe.

Tips

Een paar dingen waar je op moet letten:

1. Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn.
2. Klop eerst de eidooier met wat zout luchtig
2. Giet de olie er in het begin echt héééél langzaam bij.
3. Klop na elk beetje olie alles heel goed door elkaar, tot een homogene massa (ik heb volgens mij wel een minuut of 10 geklopt)
4. Klop op het eind de azijn en/of citroensap en/of yoghurt erdoor en andere kruiden naar smaak

Nog een paar tips:

1. As je het te zuur vind kan je er ook met minder azijn bij doen
2. Doe een theelepeltje lauw water bij het dooier, dat klopt wat makkelijker
3. Als je al een mislukte portie mayo hebt (die niet stevig wilde worden) kan je die op het eind als door de gelukke mayo kloppen.

Met dank aan Erica Herder, co-auteur van ons [Histaminebeperkt Dieet Basisboek](#).

12/01/2015 / bijgerecht, Recepten / histamine / Laat een reactie achter

Pannenkoekjes



Een lekker recept ingestuurd door [Monique van der Klooster](#), dank daarvoor! Haar woorden: “Ik was aan het zoeken en heb zoveel allergieën, deze heb ik voor kerst uitgeprobeerd als ontbijtje. heerlijk dus. Succes ermee. ”

Dit heb je nodig:

Teffmeel 200 gram, boekweitmeel 200 gram, snufje zout, stevia 4 a 6 druppels, hoeveelheid amandelmelk ligt eraan hoe dik je het beslag wilt, even uitproberen. Toegestane boter om mee te bakken. Ahorn siroop als beleg.

Zo maak je het klaar:

Je mengt de meelsoorten met de amandelmelk en een snufje zout en de stevia tot een smeug beslag. Dan bak je je het in een klein koekenpannetje, langzaam met boter en een dikke lepel geduld. Steeds als je het beslag erin doet, een beetje boter toevoegen aan pannetje. De pannenkoek niet aanraken. Als hij bovenop helemaal droog lijkt, pas omdraaien met spatel. Pas op, valt snel uit elkaar door samenstelling. Oefening baart kunst. Laten afkoelen en beleggen met ahorn siroop. En veel liefde toevoegen, dan smaakt ie zeker lekker.

Tips voor bij het recept:

Voor diegene die fruit mogen hebben, appeltje toevoegen, rozijnen en beleggen met wat je wilt en mag.

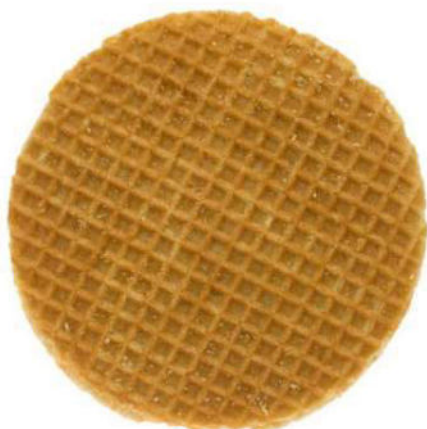
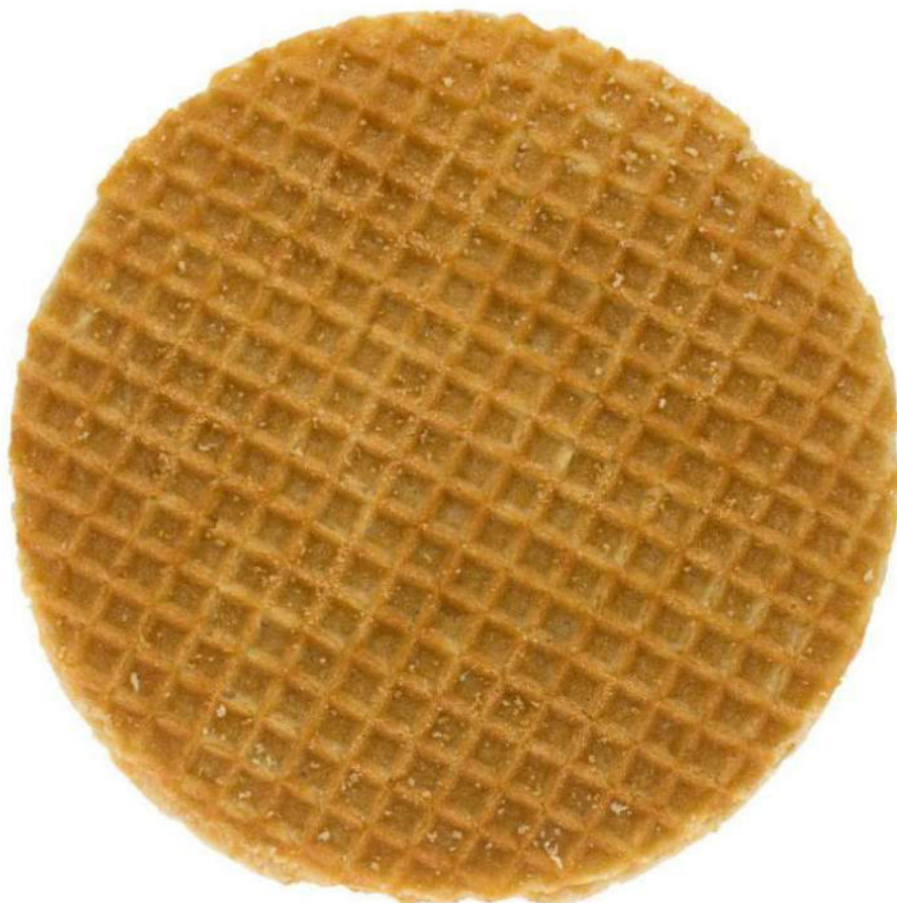
Ik mag geen fruit, suiker, gluten, spelt, rogge enz enz. vandaar dit geprobeerd en het lukt op deze manier. Bak er genoeg, zodat je de volgende dag dit nog eens kunt nuttigen.

Geschikt voor aantal personen:

3 á 4, ligt aan je trek.

27/12/2014 / Recepten / glutenvrij, kippenei vrij, koemelkvrij, lactosevrij, sojavrij / 1 Reactie

Stroopwafels (20 stuks)



Dit heb je nodig:

Ingrediënten voor de wafels:

240 gram witte bloem, indien nodig
glutenvrij

100 gram licht bruine basterdsuiker

1 tl kaneel

snufje zout

1 ei

80 gram vloeibare boter, roomboter
of plantaardige boter

Ingrediënten voor de vulling:

125 gram stroop

75 gram lichtbruine basterdsuiker

4 eetlepels vloeibare boter, roomboter of plantaardige boter
snufje kaneel

Zo maak je het klaar:

Roer de bloem, basterdsuiker kaneel, en zout door elkaar. Voeg het ei en boter toe. Kneed het mengsel tot een deegbal. Verdeel de deegbal in balletjes van ongeveer 2 é 3 cm. Druk de balletjes iets plat met je hand en bak ze in een stroopwafelijzer. Laat ze even afkoelen op een rooster.

Voor de vulling: smelt alle ingrediënten samen in een pannetje, laat het niet ‘borrelen’. Besmeer één wafel en leg een andere wafel er bovenop. Herhaal dit totdat alle wafels op zijn.

17/12/2014 / brood & banket, gebak en koekjes, Recepten / glutenvrij, koemelkvrij, lactosevrij, tarwevrij / 4 Reacties

Kruidnoten met suikervervangers



We hebben dit recept 5 x gemaakt, elke keer met vervanging van een ingrediënt. Officieel is het recept met donkere basterdsuiker. Voor de test hebben we hetzelfde recept gebruikt maar dan elke keer een andere suikersoort gebruikt: kokosbloesemsuiker, palmsuiker, donkere basterdsuiker en de suikervervanger **Sukrin*** en Tagatesse. Ook hebben we het speltmeel vervangen voor quinoa om een glutenvrije variant te maken.



Dit heb je nodig:

100 gram **speltmeel****

50 gram kokosbloesemsuiker

1 theelepel bakpoeder (ik gebruik die van Natufood)
50 gram zachte boter (ik heb plantaardige boter gebruikt van AH)
1 1/2 theelepel speculaas kruiden (ik gebruik [Speculaas Joy](#) van Simply Spices)
3 theelepels lactose vrije melk

Zo maak je het klaar:

Zet de oven aan op 175 graden. Meng alle ingrediënten tot een soepele deegbal en leg deze afgedekt ongeveer 10 minuten in de koelkast. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en pak de deegbal uit de koelkast. Maak van het deeg kleine balletjes en druk ze een beetje plat als je ze op het bakpapier leg. Bak de kruidnoten in 15 minuten gaar.

De testresultaten zijn als volgt:



1e test: spelt met bruine suiker

Deze leken het meeste op die uit de winkel. Ze werden mooi bruin, klein beetje ruwe structuur en smaakte prima! Op de foto zie je ze onderaan liggen.

2e test: spelt met kokosbloesemsuiker

Ze rolde prima uit, de structuur na het bakken was wat gladder dan de kruidnoten uit de winkel. Smaak was prima. Je ziet ze linksboven op de foto.

3e test: spelt met palmsuiker

Na het bakken kwamen deze als donkerste uit de oven. Ook waren ze erg knapperig, misschien wel een beetje te hard. Ik zou de volgende keer ze iets eerder uit de oven halen. Smaak was prima. Je ziet ze bovenaan op de foto.

4e test: spelt met tagatesse

Bij het verwerken van de ingrediënten merkte je geen verschil. Maar eenmaal uit de oven waren ze niet zo bruin als de anderen. Ook waren ze niet zo zoet, zelfs een beetje zout. De volgende keer zou ik iets meer tagatesse gebruiken. Je ziet ze linksonder op de foto.

5e test: quinoa met kokosbloesemsuiker

Quinoa heeft een beetje aardse smaak, ik was benieuwd of deze zou overheersen. Ze kwamen prima uit de oven en zagen er mooi uit. Je ziet ze op

de foto aan de rechter kant. De kruidnoten vallen bijna uit elkaar als je ze eet, het valt een beetje uiteen in je mond. Ook de quinoa-smaak kwam erg naar voren, ik zou de volgende keer iets meer speculaas kruiden gebruiken.

Conclusie van het testpanel, bestaande uit mijn kinderen en twee vriendinnen, de kruidnoten met speltmeel en bruine suiker komt op de tweede plaats, winnaar zijn de kruidnoten met kokosbloesemsuiker.

Tips

*** FODMAP arm?** Gebruik dan geen Sukrin, Tagatesse kan wel.

Kokosbloesemsuiker is nog niet getest, let dus op bij gebruik.

****Glutenvrij?** Gebruik dan bijvoorbeeld quinoa of boekweitmeel. In spelt zitten gluten.

24/11/2014 / [sint en kerst](#) / glutenvrij, kippenei vrij, koemelkvrij, laag FODMAP geschikt, lactosevrij, noten vrij, pinda vrij, suikervrij, tarwevrij / [Laat een reactie achter](#)

Allergie Kookboek – recepten van Allergieplatform / Ondersteund door WordPress



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

