30 SUPER GEZONDE SPELT RECEPTEN





BAKKEN MET SPELT, HET VERGETEN OERGRAAN

Als je het over graansoorten hebt, wordt meestal direct gedacht aan tarwe, en eventueel aan rogge, gerst en haver. Maar de moeder van al deze graansoorten, en tevens de oudste, is het speltgraan. Sinds de middeleeuwen een vergeten graansoort, maar sinds enkele jaren druk bezig met een opmars. En terecht, want spelt heeft, ten opzichte van tarwe, grotere voordelen voor de gezondheid.

WAT IS SPELT?



Spelt is, net zoals tarwe, een graansoort. Spelt wordt over het algemeen beschouwd als de voorloper van de huidige tarwesoorten en wordt al verbouwd sinds 7.000 v. Chr. Er zijn belangrijke verschillen tussen de tarwe zoals we dat nu kennen en de originele spelt. Deze verschillen zullen verderop duidelijker worden.

Tot de middeleeuwen was Spelt een zeer geliefde graansoort, en werd door iedereen gebruikt bij het bakken van onder andere brood. In de 12de eeuw schreef de Benedictijnse abdis Hildegard von Bingen dat spelt alles is wat een mens nodig heeft om te leven:

"...Spelt is het beste graan. Het is vet , warm, krachtig én het heeft een hoge voedingswaarde. Spelt wordt beter verdragen dan alle andere granen. Het graan geeft de persoon die het eet goed vlees en goed bloed. Het zorgt voor een opgewekt en blij gemoed. Hoe spelt ook wordt gegeten, als brood of verwerkt in andere spijzen, het is goed om te eten en het is licht verteerbaar...."

Na de middeleeuwen werd de spelt verdrongen door de tarwe. Belangrijkste redenen hiervoor waren van commerciële aard: Tarwe had een hogere opbrengst en het verwerkingsproces was gemakkelijker.

Spelt staat nu weer ruim in de belangstelling door met name de biologische landbouw, met name door de hoge resistentie tegen ziekten en de lage behoefte aan bemesting.

HET VERSCHIL TUSSEN TARWE EN SPELT

Naast de diverse voordelen voor de gezondheid, die je verderop in de tekst vind, is er een wezenlijk verschil tussen tarwe en spelt. Bij tarwe zitten de belangrijke voedingsstoffen in de kiem en de zemel. Deze worden bij het maalproces geheel of gedeeltelijk verwijderd. Bij spelt zitten de belangrijke voedingsstoffen juist in de binnenste kern van de graankorrel. Bij spelt blijven de vitale voedingsstoffen dus in zijn geheel behouden.

Tarwe wordt uiteraard ook geleverd als volkoren-meel, waarbij de kiem en de zemel grotendeels wordt behouden, dus ook de voedingsstoffen. Bij Spelt maakt dit veel minder uit, omdat de voedingsstoffen juist in de kern van de graankorrel zitten.

Toch maken de Nederlandse molens maar één soort spelt: Grof volkoren. Het behouden van de kiemen en de zemels heeft dus geen effect op de voedingsstoffen, maar zijn in dit geval behouden voor de vezels, een ander belangrijk onderdeel van een uitgebalanceerd voedingspatroon.

Uit een Belgische studie is gebleken dat er een aantal belangrijke verschillen zijn. We noemen hier de twee belangrijkste:

- Spelt bevat meer zink, koper, magnesium, fosfor en ijzer dan tarwe. Deze mineralen zijn belangrijk voor het goed laten functioneren van diverse lichaamsprocessen.
- Spelt bevat minimaal 40% minder Fytinezuur dan tarwe. Fytinezuur verhinderd de opname van mineralen door het lichaam, wat zeker bij volkorenbrood een groot probleem kan zijn. Hier is een alternatief voor in de vorm van zuurdesembrood waarin ongeveer 90% van het Fytinezuur afgebroken is. Maar lang niet iedereen kan de smaak van zuurdesembrood waarderen. Speltbrood kan dan een hele goede vervanger zijn.



BIJZONDERHEDEN BIJ HET BAKKEN VAN SPELT-BROOD

Iedere soort meel heeft zijn unieke eigenschappen, en vereisen dus een andere behandeling tijdens het bereidingsproces. Een belangrijk onderdeel tijdens het bakken van tarwebrood, is het kneden. Door dit kneden worden de tarwegluten geactiveerd. Voor een optimale glutenstructuur moet het deeg ongeveer 15 minuten gekneed worden. Duurt dit langer, dan worden de eiwitketens weer afgebroken, en is het effect van een luchtig resultaat volledig weg.

Speltbrood bevat een heel andere eiwit-structuur die veel korter is, en ook nog eens veel sneller weer afbreken. Daarom mag er niet langer gekneed worden dan ongeveer 5 minuten, liefst nog wat korter. Daar gaat het dus mis bij de broodbakmachines, die minimaal 15 minuten kneden. Daardoor krijg je, als je speltmeel gebruikt, een slecht gerezen en zeer compact brood.

Als je hier geen zin in hebt, kun je proberen meelverbeteraar toe te voegen. Dit zijn geïsoleerde tarwegluten. Maar ja, je wilde speltbrood maken om onder andere de tarwegluten te vermijden!
Speltbrood wordt dus bij voorkeur volledig met de hand gekneed.

HOE DONKERDER HET BROOD, HOE GEZONDER?

Fout! Dit is een sprookje wat in de wereld geholpen is door de commercie. Het donkerste brood wat, met natuurlijke middelen, mogelijk is, is het brood wat we kennen als volkorenbrood. Alle brood wat donkerder is voegt niets toe aan de effecten op je gezondheid. Sommige zijn zelfs zeer bedenkelijk als je weet dat er gebrande mout aan het meel wordt toegevoegd om een donkerder brood te krijgen. Denk je eens in: Hoe donkerder het brood, hoe meer de mout gebrand is. Lees: verbrand! Als de mout fors aangebrand is, eet je dus een verbrand goedje, wat zeer slecht voor de gezondheid is. In het slechtste geval kan dit kankerverwekkend zijn!



SPELT VOOR JE GEZONDHEID

Ondanks het feit dat Spelt relatief onbekend is, en weinig gebruikt wordt door de bakkers, is het zeer duidelijk dat Spelt meer positieve effecten op je gezondheid heeft dan de 'normale' tarwe. Laten we een paar gezondheidsproblemen, en de positieve effecten van Spelt hierop, eens op een rijtje zetten:

MIGRAINE



Spelt is een zeer rijke bron van vitamine B2. Deze vitamine is in verschillende wetenschappelijke onderzoeken aangemerkt als belangrijk element in de strijd tegen migraine. Er is aangetoond dat migraineaanvallen, onder invloed van vitamine B2, tot 50% kunnen verminderen. In sommige gevallen verdween de migraine, met name als tarwe-producten geheel vervangen werden door spelt.

IMMUUNSYSTEEM



In tegenstelling tot andere graansoorten, bevat spelt zogenaamde mucopolysachariden. Dit zijn hele speciale koolhydraten, die tegenwoordig meestal aangeduid worden als glucosamineglycanen. Mucopolysachariden komen bijvoorbeeld ook voor in Aloë Vera, een stof die inmiddels ook haar nut bewezen heeft. Met name in de cosmetica-industrie en als drank.

DIABETES EN OVERGEWICHT



In tegenstelling tot tarwe, zit er geen tarwekiem-lectine in spelt. Deze speciale lectine bootst het effect van insuline na, wat resulteert in een voorstadium is van diabetes en ook in overgewicht. Spelt bevat deze tarwekiem-lectine dus niet!

GEWRICHTSKLACHTEN



De eerder genoemde glucosamineglycanen, die veel in spelt voorkomen, spelen een hele belangrijke rol bij de opbouw en de aanmaak van kraakbeen. Het resultaat hiervan zijn soepele en veerkrachtige spieren.

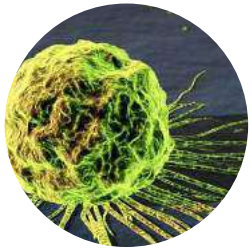
TARWE-ALLERGIE



Voor mensen die last hebben van tarwe-allergie, dus glutenvrije producten moeten eten, is spelt een uitstekend alternatief. De eiwitten (gluten) in tarwe zijn anders van structuur dan de eiwitten in spelt. Ze vertonen een veel kleinere kruisreactiviteit met het immuunsysteem, wat speltbrood een prima vervanging maakt.

Wel even een kleine waarschuwing: Spelt, wat gemalen is door een traditionele molen, kan sporen van tarwe bevatten. Dit heeft te maken met het feit dat de stenen simpelweg niet schoongemaakt kunnen worden. Als je beslist puur speltmeel wilt hebben, let dan goed op de verpakking of koop het bij een moderne molen waarvan de stenen wel schoongemaakt kunnen worden.

KANKER



Spelt bevat, in tegenstelling tot tarwe, vitamine B-17 (amygdaline). Deze vitamine wordt al heel veel toegepast bij alternatieve vormen van kankertherapie. Er is nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking hiervan, maar er zijn wel verschillende positieve ervaringsverhalen van (ex)patiënten bekend.

SPELT EN JE INSULINE-NIVEAU

Zoals in het voorgaande lijstje al aangegeven is, bevat tarwe een speciale vorm van lectine: Het tarwe-lectine. De schadelijke lectine simuleert de werking van insuline en zorgt daarmee voor een overbelasting van de alvleesklier. Minder bekend is het feit dat als er insuline in je bloed zit, dat er dan geen vet verbrand kan worden.

Ter illustratie even een voorbeeld: Je hebt tijdens de lunch 3 lekkere en gezonde tarwe-boterhammen gegeten, en binnen een uur ga je naar de sportschool voor een lekkere work-out met als doel om wat pondjes kwijt te raken. Dit eindigt in een teleurstelling, omdat door de tarwe-lectine er uiteindelijk géén vet verbrand wordt. Je gewichtsverlies is gelijk aan het vochtverlies. Niets meer en niets minder. Overigens heeft dit alléén effect op je vetverbranding. Dit heeft geen invloed op je conditie- of krachttraining.

Daarnaast heeft speltmeel een lage Glycemische index. Vaak heb je 2 uur na het eten van tarwebrood een energiedip door de relatief snelle verwerking en opname in je lichaam. Bij het gebruik van speltbrood zal dit later zijn, dankzij de langzame en gelijkmatige opname door je lichaam: een lage Glycemische index! Over het algemeen zorgen producten met een lage Glycemische Index voor een gelijkmatiger opname door het lichaam, en dus voor een gelijkmatiger insuline-niveau in je bloed. Met dit laatste is erg belangrijk voor je gezondheid!

VERKRIJGBAARHEID VAN SPELTMEEL

In de stad heb je de grootste kans bij een goed gesorteerde biologische winkel. Let wel even op de verpakking of je echt 100% speltmeel hebt, en niet een mix van spelt en tarwe, of spelt met tarweresten van de molen.

Op het platteland kun je een molen opzoeken die spelt verwerkt. Dit is de meest pure vorm van speltmeel, hoewel je er wel om moet denken dat er geen tarweresten in het speltmeel zitten. Op zich niet heel erg, maar als je tarweallergie hebt heb je beslist 100% spelt nodig.

SPELT BIJ HET BAKKEN

Hoewel het gebruik van speltmeel bij het broodbakken een andere werkwijze vereist, kun je zonder problemen speltmeel gebruiken bij een groot aantal lekkernijen die je gewoon thuis kunt bakken. Verderop vindt je een 30-tal recepten die gezonder zijn dan hun tegenhangers met gewone (tarwe)meel, en ook nog eens eenvoudig zelf te maken!

Inhoudsopgave.

1. Speltbrood
2. Speltkoekjes
3. Volkoren speltcrackers
4. Pannenkoeken van speltmeel
5. Hazelnootcake van speltmeel
6. Wafeltjes van speltmeel
7. Krombroodjes van speltmeel
8. Speltgriesmeelpap
9. Peperkoek van speltmeel
10. Speculaasjes van speltmeel
11. Kaas-ui broodjes met speltmeel
12. Kweepeertaart van speltmeel
13. Duo-cake van speltmeel
14. Gevuld speltspeculaas
15. Kruidnoten van speltmeel
16. Spelt-pizza
17. Pasta van speltmeel
18. Speltmuffins met kweepeergelei
19. Appeltaart van speltmeel
20. Italiaanse crespelle van speltmeel
21. Wiener Apfelstrudel van speltmeel
22. Flan Normande van speltmeel
23. Italiaans speltbrood met knoflook en kruiden
24. Omelet met salade van speltkorrels, appel, soja en sjalot
25. Quiche van speltbloem en tuinkruiden
26. Energiekoekjes van speltmeel
27. Speltkoekjes met anijs
28. Speltcakejes met citroen
29. Lavendelkoekjes van speltmeel
30. Finse amandelkoekjes van speltmeel

SPELTBROOD

Dit luchtige speltbrood van ruim 800 gram en gemaakt van 100% speltmeel, wordt helemaal met de hand gemaakt. Hier is dus geen broodbakmachine bij nodig. Als je voor de eerste keer brood maakt, zal het resultaat misschien niet zijn zoals je het verwacht had. Laat je hierdoor niet ontmoedigen en probeer het weer. Je zult zien dat je de handigheid krijgt na een paar broden, waarna de resultaten ook veel beter zullen zijn.



INGREDIËNTEN

- 500 gram speltbloem (100% spelt)
- 15 gram verse gist, of 10 gram droge gist
- theelepeltje suiker
- 320 ml. lauw water
- 15 gram boter of olijfolie
- 9 gram zout

BIJZONDERHEDEN

Je kunt natuurlijk ook allerlei variaties in de vorm maken: Het deeg gewoon uitrollen en met een figuursteker de koekjes maken, of de rol vierkant of driehoekig maken.

WERKWIJZE

1. Los de helft van het gist, samen met de suiker, op in een derde van het lauwe water. Goed roeren totdat alles opgelost is, en laat het dan even 10 minuten staan. Je zult zien dat de gist begint te werken door de schuimlaag.
2. Doe intussen het speltmeel in een grote kom en vermeng dit droog met het zout. Dit is belangrijk, want de gist mag niet direct in contact komen met het zout. Direct contact met zout zal de gist doden, wat resulteert in een zeer compact brood.
3. Voeg de opgeloste gist, de boter of olijfolie en de rest van het water bij het speltmeel.
4. Meng dit met de hand, of eventueel met de mixer met deeghaken, totdat er een samenhangende massa ontstaat. Het deeg moet zacht, soepel en warm aanvoelen. Als het te kleverig is, kun je er nog wat meel bij doen. Als het te droog is, voeg je nog een beetje water bij.
5. Zodra het een samenhangend deeg is, nog een paar minuten doorgaan met kneden. Beslist niet langer!
6. Laat het deeg in een grote kom of op een schone snijplank, bedekt met een theedoek, ongeveer 45 minuten op een warme plaats rijzen.
7. Na deze 45 minuten, sla je het deeg plat en vorm je een grote vierkant.
8. Voor het modeleren van het brood rol je deze vierkant stevig op. Dit oprollen geeft de ‘draaiende’ structuur die je vaak in brood ziet.
9. Leg het brood op de bakplaat, als vloerbrood, of doe het brood in een broodblik.
10. Maak de bovenkant een beetje nat met lauw water. Dit is het moment om wat zaden, bijvoorbeeld sesamzaadjes, op de bovenzijde te strooien. Door het water blijven de zaden plakken. Hierna kun je voorzichtig wat inkepingen overdwars maken. Dit heeft een gunstig effect op het rijzen, en het staat heel erg professioneel.
11. Laat het weer afgedekt ongeveer 45 minuten rijzen.
12. Oven voorverwarmen op ongeveer 200 graden.
13. Plaats de bakplaat met het brood onderin de oven gedurende 40 a 45 minuten.
14. Het brood is gaar als je een hol geluid hoort als je op de onderzijde van het brood klopt.

SPELTKOEKJES

Dit is een snel en eenvoudig recept voor zandkoekjes, gebaseerd op speltmeel. Er wordt in dit recept wel relatief veel suiker gebruikt, maar dat is ook van belang voor de 'zand' structuur van de koekjes. Wil je liever geen suiker gebruiken, dan kun je dit (deels) vervangen door bijvoorbeeld ahornsiroop of honing.



INGREDIËNTEN

- 200 gram speltmeel (volkoren)
- 75 gram rietsuiker
- 100 gram roomboter

BIJZONDERHEDEN

Je kunt natuurlijk ook allerlei variaties in de vorm maken: Het deeg gewoon uitrollen en met een figuursteker de koekjes maken, of de rol vierkant of driehoekig maken.

WERKWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in een kom en kneed het deeg met de hand. Met de mixer, zelfs met deeghaken, gaat dit niet werken omdat het dan alleen maar gaat verkruimelen. Met de hand kun je de boter goed verdelen en het deeg als het ware 'samenknijpen'.
2. Maak een gelijkmatige rol ter dikte van ongeveer 3 centimeter, en rol het even door de rietsuiker, zodat er een suikerlaagje aan de buitenkant ontstaat. (Dit is optioneel)
3. Leg de rol minimaal 3 uren in de koelkast totdat hij helemaal afgekoeld en stevig is.
4. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius
5. Snij plakjes van de rol (ong. 7 mm. dik) en leg deze op de koude bakplaat.
6. Bak de koekjes, onderin de oven, af in ongeveer 15 minuten.

VOLKOREN SPELT CRACKERS

Heel eenvoudig zelf te maken, en het kost bijna niks. De aangegeven zaden zijn niet verplicht, maar voegen wel iets toe aan deze lekkernij. Heerlijk met roomboter en oude kaas!



INGREDIËNTEN

- 175 gram Speltmeel (volkoren)
- ½ theelepel grof zeezout
- 100 gram water
- voor de afwerking: maanzaad, sesamzaad, grof zeezout

BIJZONDERHEDEN

Je kunt de zaden natuurlijk variëren naar smaak!

WERKWIJZE

1. Verwarm allereerst de oven voor op een temperatuur van 175 graden
2. Los de halve theelepel zeezout op in het water
3. Voeg het water en het meel samen en kneed het tot een bal deeg
4. Rol het deeg zo dun mogelijk uit op een vel bakpapier
5. Maak de bovenkant van het deeg een beetje nat, en strooi de zaden en het zout er overheen
6. Rol nog een keer na, om de zaden in het deeg weg te drukken
7. Pak een vork en prik overal in het deeg kleine gaatjes
8. Snij het deeg in plakken van de gewenste afmeting
9. Bak de crackers gedurende 20 a 25 minuten tot ze goudbruin zijn
10. Na afkoelen, in een luchtdicht afgesloten trommel of diepvriesdoos bewaren

PANNENKOEKEN VAN SPELTMEEL

Deze oer-Hollandse traktatie wordt traditioneel gemaakt van witmeel, maar waarom niet een gezondere versie met speltmeel?



INGREDIËNTEN

- 200 gram speltmeel
- 250 milliliter melk
- 2 a 3 eieren
- Beetje zout

BIJZONDERHEDEN

Serveer deze pannenkoeken eens met een frisse fruitvulling, bijvoorbeeld kersen, pruimen of appel/abrikozen!

WERKWIJZE

1. Doe het speltmeel in een beslagkom, en voeg de helft van de melk toe
2. Roer, met een mixer, dit geheel totdat er een glad beslag ontstaat
3. Al roerend de rest van de melk en de eieren toevoegen
4. Klontje boter in de pan verhitten (of eventueel beetje olie)
5. Beetjes beslag in de pan gieten en naar de zijkanten uit laten lopen
6. Bak de pannenkoek aan beide zijden goudbruin

HAZELNOOTCAKE VAN SPELTMEEL

Alweer zo'n Hollandse traktatie, maar dan met hazelnoot en natuurlijk gebaseerd op speltmeel.



INGREDIËNTEN

- 300 gram speltmeel
- 300 gram roomboter
- 300 gram suiker
- 300 gram eieren
- Zakje bakpoeder
- Flinke scheur citroensap
- 50 gram hazelnoot crème

BIJZONDERHEDEN

Laat alle ingrediënten eerst op kamertemperatuur komen, voordat je begint.
Als je de hazelnoot crème achterwege laat, heb je een gewone cake. Het is wel lekker om dan 1 of 2 zakjes vanillesuiker toe te voegen.

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius
2. In een grote schaal, meng de boter, suiker, zout en het citroensap
3. Klop dit lekker op tot er een smeuïge pasta ontstaat
4. Voeg, al kloppend, in kleine delen toe:
    - ongeveer 200 gram van de eieren
    - een kwart van het speltmeel
    - de rest van de eieren
5. Dit mengsel flink opkloppen, bij voorkeur met een mixer.
6. Meng, met de hand, heel rustig de rest van het meel en de hazelnoot crème door het beslag.
7. Giet het geheel in een ingevette cakevorm of tulbandvorm
8. Bak de cake af op 160 graden Celsius in ongeveer 45 minuten
9. Laat de cake even 5 minuten afkoelen, alvorens je de cake uit de vorm haalt.

WAFELTJES VAN SPELTMEEL

Dit zijn beslist geen grote Brusselse wafels, maar kleine wafeltjes die van een niet-vloeibaar deeg worden gebakken in het wafelijzer.



INGREDIËNTEN

- 500 gram speltbloem
- 250 gram basterdsuiker
- 250 gram boter
- 1 a 2 eieren, afhankelijk van de grootte
- 3 zakjes vanillesuiker
- Snufje zout
- ½ theelepel ammoniapoeder

BIJZONDERHEDEN

Heerlijk met poedersuiker en/of roomboter!

WERKWIJZE

1. Doe de vanillesuiker, basterdsuiker, zout en de boter in een kom en vermeng dit
2. Voeg één voor één de eieren erbij en meng het goed doorelkaar
3. Zeef de bloem en het ammoniapoeder op het keukenblad
4. Leg het botermengsel er bovenop en verkruimel dit
5. Kneed het deeg totdat alles samenpakt
6. Leg daarna het deeg in de koelkast voor minimaal 2 uren
7. Verwarm het wafelijzer
8. Haal een stukje van het deeg af en kneed dit even door.
9. Verdeel dit in kleinere stukjes, draai er pilletjes van
10. Plaats deze pilletjes in het wafelijzer en bak ze in ongeveer 4 minuten goudbruin af

KROMBROODJES VAN SPELTMEEL

Deze broodjes werden in vroeger tijden gebakken voor de armen en daklozen, maar dat neemt niet weg dat ze heerlijk zijn! Maak iedere variant die je wilt: Een krombroodje mag ook gewoon recht zijn! Dit recept is voor ongeveer 30 broodjes. Geen paniek, want je kunt ze prima invriezen.



INGREDIËNTEN

- 1000 gram speltmeel, naar keuze gewoon of volkoren
- 350 gram lauwwarme melk
- 25 gram gedroogde gist
- 200 gram roomboter
- 2 eieren
- 100 gram suiker
- 20 gram zout

BIJZONDERHEDEN

Je kunt hier allerlei varianten op maken zoals rechte broodjes, maar ook als normale ronde broodjes.

WERKWIJZE

1. Los de gist op in een deel van de melk. Roer dit goed totdat alles opgelost is en laat het even een paar minuten staan.
2. Meng het zout met de droge meel.
3. Voeg alle ingrediënten bij elkaar in een grote kom, en meng dit goed.
4. Laat het deeg ongeveer 30 minuten op een warme plaats rijzen, in een kom met een theedoek afgedekt.
5. Verdeel het deeg in ongeveer 30 stukjes met behulp van een weegschaal.
6. Rol de deegstukjes tot deegpillen en leg deze in de gewenste vorm op de ingevette bakplaat.
7. Bestrijk de broodjes met opgeklopt ei en laat het geheel weer 30 minuten rijzen.
8. Verwarm de oven voor op 250 graden Celsius.
9. Daarna onderin de oven afbakken in ongeveer 10 minuten.

SPELTGRIES-MEELPAP

Deze broodjes werden in vroeger tijden gebakken voor de armen en daklozen, maar dat neemt niet weg dat ze heerlijk zijn! Maak iedere variant die je wilt: Een krombroodje mag ook gewoon recht zijn! Dit recept is voor ongeveer 30 broodjes. Geen paniek, want je kunt ze prima invriezen.



INGREDIËNTEN

- 1000 gram speltmeel, naar keuze gewoon of volkoren
- 350 gram lauwwarme melk
- 25 gram gedroogde gist
- 200 gram roomboter
- 2 eieren
- 100 gram suiker
- 20 gram zout

BIJZONDERHEDEN

Bak de blokjes appel in een koekenpan lichtbruin, en voeg ze toe aan de speltgriesmeelpap als het al in het bord of kommetje zit. Strooi er dan nog wat kaneel overheen!

WERKWIJZE

1. Voeg de melk en de speltgriesmeel samen in een pannetje en breng dit al roerend aan de kook.
2. Voeg daarna de vanillesuiker en de rozijnen toe.
3. Laat dit, al roerend, een paar minuten doorkoken.
4. Haal de pan van het vuur en voeg de appelblokjes toe.
5. Laat de appelblokjes even een paar minuten opwarmen door de pap, en schenk het dan in een kommetjes en serveer het.

PEPERKOEK VAN SPELTMEEL

Je zult iedereen verrassen met deze overheerlijke peperkoek op basis van speltmeel.



INGREDIËNTEN

- 250 gram speltmeel
- 1 zakje bakpoeder
- 250 gram bruine basterdsuiker
- 1,5 deciliter water
- 1 eetlepel speculaaskruiden
- 1 eetlepel honing
- 1 ei

BIJZONDERHEDEN

Je kunt voor deze peperkoek ook prima volkoren-speltmeel gebruiken, voor een nog smakelijker resultaat.

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op ongeveer 175 graden Celsius
2. Doe alle ingrediënten, behalve de bloem en het bakpoeder, in een kom en mix dit tot één geheel.
3. Zeef de bloem en de bakpoeder, en voeg dit al mixend beetje bij beetje bij het beslag.
4. Mix daarna nog even door tot er een glad beslag ontstaat en er luchtbellen ontstaan.
5. Giet het beslag in een ingevette cakevorm.
6. Bak de peperkoek, net onder het midden van de oven, in ongeveer 45 minuten bruin en gaar. Je kunt een breinaald in de peperkoek steken ter controle. Als deze er droog uitkomt, dan is de peperkoek klaar.
7. Wacht even 5 minuten voordat je de peperkoek uit de vorm haalt.

SPECULAASJES VAN SPELTMEEL

Je kunt met dit recept ook gewone speculaasbrokken maken. Snij dan grote plakken speculaas uit het uitgerolde deeg, en bestrijk dit met opgeklopt ei.



INGREDIËNTEN

- 150 gram speltbloem
- 75 gram bruine suiker
- 75 gram roomboter
- 6 gram bakpoeder
- 3 flinke theelepels speculaaskruiden
- Mespuntje zout
- Scheutje melk

BIJZONDERHEDEN

Je kunt met dit recept ook gewone speculaasbrokken maken. Snij dan grote plakken speculaas uit het uitgerolde deeg, en bestrijk dit met opgeklopt ei.

WERKWIJZE

1. Meng alle droge ingrediënten in een grote kom of schaal
2. Snij de boter in kleine stukjes en versnipper op bij het mengsel
3. Dit geheel kneden totdat er een smeuïge massa ontstaat.
4. Tijdens het kneden een klein scheutje melk erbij doen.
5. Na het kneden, het deeg even een uurtje in de koelkast laten rusten.
6. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
7. Afhankelijk van je mogelijkheden:
   - Uitrollen op het werkblad en vormpjes uitsteken
   - Een deegvorm gebruiken om originele speculaasjes te maken
   - Of het deeg uitrollen en als plaat op de bakplaat leggen.
8. Bestrooi de bakplaat met wat amandelschaafsel en leg de producten uit het vorige punt op de bakplaat.
9. Afbakken gedurende 15-20 minuten, net onder het midden van de oven.

KAAS-UI BROODJES MET SPELTMEEL

Deze lekkere broodjes zijn uitermate geschikt voor een ontbijt of gewoon als traktatie tussendoor. Ze zijn zowel half-warm als koud erg lekker. Dit recept is voor 8 tot 10 broodjes.



INGREDIËNTEN

- 150 gram speltbloem
- 75 gram bruine suiker
- 75 gram roomboter
- 6 gram bakpoeder
- 3 flinke theelepels speculaaskruiden
- Mespuntje zout
- Scheutje melk

BIJZONDERHEDEN

Je kunt met dit recept ook gewone speculaasbrokken maken. Snij dan grote plakken speculaas uit het uitgerolde deeg, en bestrijk dit met opgeklopt ei.

WERKWIJZE

1. Meng alle droge ingrediënten in een grote kom of schaal
2. Snij de boter in kleine stukjes en versnipper op bij het mengsel
3. Dit geheel kneden totdat er een smeuïge massa ontstaat.
4. Tijdens het kneden een klein scheutje melk erbij doen.
5. Na het kneden, het deeg even een uurtje in de koelkast laten rusten.
6. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
7. Afhankelijk van je mogelijkheden:
   - Uitrollen op het werkblad en vormpjes uitsteken
   - Een deegvorm gebruiken om originele speculaasjes te maken
   - Of het deeg uitrollen en als plaat op de bakplaat leggen.
8. Bestrooi de bakplaat met wat amandelschaafsel en leg de producten uit het vorige punt op de bakplaat.
9. Afbakken gedurende 15-20 minuten, net onder het midden van de oven.

KWEEPEER-TAART VAN SPELTMEEL



Misschien een niet alledaagse combinatie, maar wel een erg lekkere en gezonde combinatie. We weten allemaal dat kweeperen erg goed voor de gezondheid zijn! Het recept is niet moeilijk te maken en zelfs prima in te vriezen. Op die manier heb je altijd iets lekkers bij de koffie als er onverwacht bezoek komt.

INGREDIËNTEN

VOOR DE VULLING

- 125 ml zoete wijn
- 1,5 kilo kweeperen
- 250 ml. water
- 150 gram rietsuiker (liefst ongeraffineerd)
- Geraspte amandelen
- 2 eetlepels speltbloem
- 1 theelepel galgantpoeder (optioneel)

VOOR HET DEEG

- 500 gram speltbloem
- 3 theelepels bakpoeder
- 100 gram rietsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- Snufje steenzout
- 250 gram zachte roomboter

VOOR DE AFWERKING

- 1 ei
- 1 eetlepel melk

WERKWIJZE

1. Was de kweeperen, verwijder de klokhuizen en snij ze, met schil en al, in kleine stukjes.
2. Zet de wijn, het water en de kweeperen op het vuur en kook al roerend de kweepeer-stukjes zacht.
3. Neem de pan van het vuur en maak van het brouwsel, met behulp van de staafmixer, een puree.
4. Voeg de rietsuiker (naar smaak), de geraspte amandelen, het galgantpoeder en de twee eetlepels speltbloem toe.
5. Meng dit geheel goed en laat het afkoelen.
6. Kneed alle ingrediënten voor het deeg tot een soepel geheel.
7. Het ei voor de afwerking kunt u nu splitsen, en het eiwit door het deeg kneden.
8. De helft van het deeg uitrollen en een springvorm van ongeveer 26 centimeter hiermee bekleden. Let op: inclusief een opstaande rand van ongeveer 2,5 centimeter!
9. De bodem inprikken met een vork en eventueel bestrooien met paneermeel om het eventuele vocht op te nemen.
10. De vulling gelijkmatig verdelen over de bekleedde springvorm.
11. De laatste helft van het deeg uitrollen en als afdekking voor de taart gebruiken. Druk de randen stevig aan!
12. Het eigeel en de melk loskloppen en de bovenste deeglaag hiermee bestrijken. Vergeet niet om hier en daar het deeg even met een vork in te prikken. Als je dit niet doet, wordt de taart één grote bolvorm!

BIJZONDERHEDEN

Het is leuk om de bovenste afdeklaag te versieren met het uitsteken van bepaalde vormen, zodat de vulling zichtbaar wordt. Laat je creativiteit de vrije loop!

DUO-CAKE VAN SPELTMEEL

Een cake is ook maar een cake. Maak er eens een tweekleurencake van! Erg gemakkelijk én erg smakelijk!



INGREDIËNTEN

- 250 gram boter
- 125 gram basterdsuiker
- 1 pakje vanillesuiker
- 4 eieren
- 250 gram speltbloem
- 1 zakje bakpoeder
- Snufje zout
- 1 eetlepel cacaopoeder

BIJZONDERHEDEN

Een lekkere variant op deze duo-cake is het toevoegen van stukjes of schijfjes appel!

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius.
2. Doe de boter, de suiker en de vanillesuiker in een kom en roer dit schuimig.
3. Voeg dan één voor één de eieren toe, waarbij je steeds mixt totdat het ei goed is opgenomen voordat je het volgende ei toevoegt.
4. Zeef de bloem, en voeg dit beetje bij beetje toe aan het boter/ei-mengsel.
5. Giet of schep de helft van het beslag in een beboterde bakvorm.
6. De andere helft breng je op kleur (en smaak) met de cacaopoeder. Goed omscheppen totdat de kleur egaal is.
7. Deze tweede helft schep je bovenop het beslag wat al in de bakvorm zit.
8. Zet de bakvorm in de oven, net iets onder het midden, en bak de cake in ongeveer 50 minuten gaar.
9. Open de oven niet in het eerste halfuur.
10. Steek, bij twijfel, even een breipen in de cake. Als deze er droog uitkomt, is de cake gaar.
11. Laat de cake even 5 minuten afkoelen voordat je deze uit de vorm haalt.

GEVULD SPELT-SPECULAAS

Een sinterklaas-lekkernij, dat is waar. Maar als je het zelf kunt maken, kun je het hele jaar door genieten van deze heerlijke traktatie!



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 500 gram speltbloem
- 5 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel zout
- 300 gram koude boter
- 300 gram bruine basterdsuiker (gezeefd)
- 20 gram speculaaskruiden

VOOR DE VULLING

- 350 gram echte amandelspijs
- 1 klein ei
- 3 eetlepels melk

VOOR DE GARNERING

- Gepelde halve amandelen of amandelschaafsel
- Koffiemelk

WERKWIJZE

1. Snij de koude boter in stukken en doe dit, samen met alle andere ingrediënten voor het deeg, in een kom.
2. Kneed dit tot een soepel deeg. Als het deeg te droog is en korrelt, kun je er een heel klein scheutje melk aan toevoegen.
3. Laat dit deeg minstens 2 uur afgedekt rusten, zodat de kruiden goed in kunnen trekken.
4. Klop intussen het ei met de melk, en voeg 2/3 deel hiervan bij het amandelspijs en meng dit goed.
5. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius (heteluchtoven op 150 graden Celsius).
6. Bestrijk de bakplaat met boter, of gebruik bakpapier.
7. Rol het deeg in twee lappen van ongeveer gelijke dikte. Eéntje van 28 x 28 cm, en de ander van 30 x 30 cm. De een dus ietsje groter dan de ander.
8. Leg de kleinste vierkant op de bakplaat en strijk het amandelspijs met een natgemaakt mes gelijkmatig uit over het deeg.
9. Leg nu de grote lap hier bovenop.
10. Strijk het deeg van de bovenzijde glad met een natgemaakt mes, en fatsoeneer de zijkanten een beetje.
11. Bestrijk het geheel met koffiemelk.
12. Maak nu met de botte kant van een mes ondiepe, ruitvormige inkepingen en plaats in iedere ruit een halve amandel, of amandelschaafsel.
13. Laat dit alles even 15 minuten rusten op een koele plaats.
14. Zet de bakplaat in het midden van de oven, en bak het af in ongeveer 55-60 minuten.
15. Na de baktijd kun je zijkanten een beetje bijsnijden. Voor de rest laat je de speculaas rustig afkoelen, voordat je het veilig van de bakplaat af kunt halen. Heb geduld!

BIJZONDERHEDEN

Je kunt met ditzelfde recept natuurlijk ook amandelstaven maken.

KRUIDNOTEN VAN SPELTMEEL

Nu we toch in de december-stemming zijn, dan gelijk maar even een recept van kruidnoten. Simpel om te maken, en een groot plezier voor de kids! En je kunt dit natuurlijk ook samen met de kids maken. Nog leuker!



INGREDIËNTEN

- 125 gram bruine basterdsuiker
- 10 gram speculaaskruiden
- 150 gram boter
- 250 gram speltmeel
- ½ theelepel zout
- 4 eetlepels melk

BIJZONDERHEDEN

Maak eens een niet alledaagse variant hierop: doop de helft van iedere kruidnoot in gesmolten chocolade (au bain-marie) en laat dit afkoelen op een vel bakpapier.

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius.
2. Doe alle ingrediënten in een kom, en kneed dit goed doorelkaar tot een soepel deeg.
3. Voeg de melk pas als laatste toe, want hiermee kun je de soepelheid bepalen.
4. Laat het deeg even een uurtje ruste, zodat de kruiden goed in kunnen trekken.
5. Bekleed het bakblik met bakpapier, of wrijf het in met boter.
6. Maak hele kleine bolletjes van het deeg en leg ze op het bakblik. Je kunt ze een klein beetje platdrukken.
7. Bak ze in 15-20 minuten, onderin de oven, lichtbruin en gaar.

SPELT-PIZZA

Pizza is, ondanks alle groente die er op zit, niet de meest gezonde snack. Met name de pizza's die je in de supermarkt haalt zijn erg zout en er zijn veel onnodige smaakverbeteraars, kleurstoffen en andere E-nummers toegevoegd. Maar een zelfgemaakte pizza is een ander verhaal: Je bepaald zelf wat er op komt, en in welke hoeveelheid. Het is helemaal top als je het deeg maakt van speltmeel! Dit recept is voor 2 – 4 pizza's, afhankelijk van het feit of je een dunne of een dikke bodem lekkerder vindt.



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 12 gram gedroogde gist
- 500 gram speltbloem
- 2 deciliter lauw water
- 3 deciliter olijfolie
- 1 theelepel zout
- Halve theelepel suiker

VOOR HET DEEG

- Geraspte mozzarella-kaas
- Verse tomatenpulp (bij voorkeur zelfgemaakt)
- Voor de rest alles wat je ter beschikking hebt: paprika, ham, tonijn, uien, olijven, ansjovis, dunne plakjes courgette, salami, ananas etc.

WERKWIJZE

1. Doe de gist en het lauwwarme water bij elkaar en meng dit goed totdat de gist opgelost is. Voeg ook de suiker toe, om de gist te activeren. Laat dit even staan totdat het mengsel begint te schuimen.
2. Meng de speltbloem en het zout droog, en doe dit in een grote schaal of mengkom.
3. Voeg dan de olijfolie en het watergistmengsel bij de bloem, en kneed dit tot je een glad deeg hebt.
4. Laat dit, afgedekt op een warme plaats, ongeveer een uur rijzen.
5. Kneed het deeg even door zodat de lucht kan ontsnappen, en verdeel de deegbal in 4 gelijke stukken voor dunne pizza's, of in 2 stukken voor dikke pizza's.
6. Laat deze stukken nog even 15 minuten rusten en rijzen voordat je verder gaat.
7. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
8. Rol (of druk en trek) de stukken tot een ronde vorm, waarbij de randen ietsje dikker moeten zijn dan de rest.
9. Leg bakpapier op de bakplaat en leg de pizzabodem op het bakpapier.
10. Besmeer de bodem met een dunne laag tomatenpulp (naar smaak)
11. Beleg de pizza met de groenten en/of fruit wat je in huis hebt, of gekocht hebt.
12. Eindig met een laagje mozzarella-kaas.
13. Bak de pizza in ongeveer 15 minuten gaar. De korst moet stevig zijn en een mooie goudbruine kleur hebben.

BIJZONDERHEDEN

Maak variaties in de dikte van de bodem en de vulling die je gebruikt, totdat je je eigen ideale pizza hebt gevonden!

PASTA VAN SPELTMEEL

Er is niets zo lekker als zelfgemaakte pasta. Als je dit eenmaal geproefd hebt, wil je de supermarkt-pasta gewoon niet meer! Ok, het is even een klusje, maar je kunt het deeg ook prima (in stukken) invriezen voor later gebruik. Scheelt een hoop werk!

Origineel pastadeeg wordt door de Italianen gemaakt van harde tarwe. Maar als je een gezondere variant wilt maken, kun je prima gebruik maken van speltmeel. Het meest ideale is het gebruik van een pastamachine, maar rollen en snijden met de hand is ook mogelijk. Onderstaand recept is voor 600 gram pasta, 4 tot 6 personen.



INGREDIËNTEN

- 4 verse eieren op kamertemperatuur.
- 400 gram speltbloem.
- 2 eetlepels zout, voor het koken van de pasta

BIJZONDERHEDEN

Maak hierbij een zelfgemaakte saus van verse tomaten, olijven, eventueel groenten en kruiden naar smaak.

WERKWIJZE

1. Zeef de bloem in een grote kom
2. Voeg de eieren toe, en meng dit deeg bij voorkeur met de hand.
3. Blijf goed kneden, maar niet langer dan 5 minuten in verband met het afbreken van de gluten in de speltbloem.
4. Laat het deeg een half uur rusten, voordat je verder gaat.
5. Intussen kun je de pastamachine installeren, of gewoon de deegroller opzoeken.
6. Als je de pastamachine gebruikt, volg dan de gebruiksaanwijzing bij de machine.
7. Met de deegroller verdeel je de deegbal in kleinere stukken, en rol je deze tot langwerpige lappen.
8. Wrijf deze lappen in met wat speltmeel en laat ze even rusten op een theedoek.
9. Met een goed mes snij je nu lange repen (Tagliatelle)
10. Deze repen in ruim kokend water (met het zout) in 2 tot 4 minuten gaarkoken. De tijd is afhankelijk van je smaak en de dikte van het deeg.

SPELTMUFFINS MET KWEEPEER-GELEI

Muffins zijn een traktatie voor bij de koffie, zeker als ze in één van de vele mogelijke varianten gemaakt worden. Dit recept is gebaseerd op speltmeel, en de vulling is met supergezonde kweepeer-gelei. Dit recept is voor 6 muffins. Wil je meer maken? Vermenigvuldig dan de hoeveelheden.



INGREDIËNTEN

- 1"½ eetlepel rietsuiker
- Snufje zout
- 100 gram speltmeel
- ½ eetlepel bakpoeder
- 60 gram boter
- 120 ml. melk
- 1 ei

BIJZONDERHEDEN

In plaats van kweepeer-gelei kun je natuurlijk ook (zelfgemaakte) jam gebruiken. Durf te variëren!

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
2. Alle droge ingrediënten, dus meel, suiker, bakpoeder en zout, mengen in een grote kom.
3. De boter kleinsnijden en verkruimelen in het droge mengsel.
4. Het ei en de melk door elkaar kloppen.
5. Het geklopte ei/melk mengsel met een spatel door de droge ingrediënten roeren.
6. Roer niet te lang, het is prima als het beslag een beetje klonterig is (stukjes boter).
7. Pak 6 muffins-vormpjes en vul deze één voor één met een eetlepel beslag.
8. Daarna een eetlepel kweepeer-gelei erop en daarna het restant van het beslag verder verdelen over de vormpjes.
9. Afbakken in de oven gedurende ongeveer 20 tot 25 minuten.

APPELTAART VAN SPELTMEEL

Appeltaart is omgeven met veel traditie, en iedereen heeft het ultieme recept van grootmoeder gekregen en geleerd. Toch zijn er veel varianten mogelijk, zoals bijvoorbeeld het gebruik van speltmeel in het deeg. Hier het recept van een heerlijke appeltaart volgens grootmoeders recept, op basis van speltmeel.



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 300 gram speltbloem
- 125 gram witte basterdsuiker (rietsuiker kan ook prima)
- Snufje zout
- 175 gram boter, gesneden in kleine stukjes
- 1 ei

VOOR DE VULLING

- 750 gram stevige appels (bijvoorbeeld goudrenetten)
- ½ eetlepel citroensap
- 60 gram rietsuiker
- 1 theelepel kaneel
- Handvol hele hazelnoten zonder schil
- Handvol amandelsnippers of -schaafsel.

WERKWIJZE

1. Zeef alle droge ingrediënten boven een grote kom.
2. Voeg de stukjes boter toe.
3. Kneed dit met de vingertoppen totdat een kruimelig mengsel ontstaat.
4. Voeg het ei toe, en kneed het geheel tot een soepel deeg.
5. Rol 2/3 deel van het deeg uit tot een lap, en bekleed een ingevette springvorm van 22 cm. hiermee.
6. Zet de vorm, en het overgebleven deeg, een half uur in de koelkast.
7. Intussen kun je de appels schillen, klokhuizen verwijderen en in kleine stukjes snijden.
8. Meng deze stukjes appel met het citroensap, de suiker en het kaneel. Proef even, en voeg eventueel meer toe naar smaak.
9. Voeg als laatste de hazelnoten erdoor.
10. Vul de taartbodem met dit mengsel en verdeel dit gelijkmatig.
11. Verwarm de oven voor op ongeveer 175 graden Celsius.
12. Neem het resterende deel van het deeg uit de koelkast en rol dit uit tot een langwerpige lap.
13. Snij de lap in slierten, en decoreer de appeltaart hiermee in bijvoorbeeld een ruitvorm.
14. Druk deze slierten vast aan de opstaande rand van de bodem.
15. Klop een eigeel los, en bestrijk de slierten hiermee.
16. Bak de appeltaart, onderin de oven, in ruim 1 uur af.
17. Na het afbakken, laat de appeltaart minstens 1 uur afkoelen voordat je de springvorm kunt verwijderen.

BIJZONDERHEDEN

Je kunt ook, in plaats van appels, kweeperen gebruiken.

ITALIAANSE CRESPELLE VAN SPELTMEEL

Een niet erg bekende lekkernij uit Italië: Pannenkoekjes die gevuld zijn met spinazie en tomatensaus.



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 100 gram speltmeel (naar keuze volkoren of bloem)
- 2 eieren
- 150 ml. melk
- snufje zout
- 4 eetlepels olijfolie

VOOR DE VULLING

- 450 gram bladspinazie
- 1 kleine courgette
- 250 gram zachte ricotta-kaas
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 ei
- Tijm, zout, peper en nootmuskaat naar smaak

VOOR DE SAUS

- 1 eetlepel speltbloem
- 1 eetlepel boter
- 500 ml. melk
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel tomatenpuree
- Zout en peper naar smaak

WERKWIJZE

1. Maak de spinazie grondig schoon en stoof deze op groot vuur met een klontje boter. Laat dit daarna afkoelen.
2. Doe de bloem en een forse snuf zout in een kom. Roer de eieren er een voor één door en voeg de olijfolie toe. Daarna al kloppende de melk toevoegen.
3. Blijf kloppen tot je een glad beslag hebt. Laat het beslag daarna 30 minuten rusten.
4. Maak de spinazie goed droog en snij dit fijn. Snij ook de courgette in hele kleine stukjes en meng dit alles met de ricotta-kaas, het ei, de Parmezaanse kaas, de tijm en voeg peper, zout en nootmuskaat naar smaak toe.
5. Voor de saus smelt je de boter in een pannetje waarna je de bloem erdoor roert (een rouw).
6. Daarna al roerend de melk toevoegen waarna je de saus op een middelgroot vuur laat indikken.
7. Door de ingedikte saus, roer je de tomatenpuree en de kaas. Naar smaak peper en zout toevoegen.
8. Bak nu ongeveer 8 hele dunne pannenkoeken.
9. Leg een pannenkoek op een bord en bestrijk dit met de vulling. Stevig oprollen en in een ovenvaste schaal leggen.
10. Als alle pannenkoeken verwerkt zijn, giet je de saus over de opgerolde pannenkoeken en bak je ze in ongeveer 30 minuten in het midden van de oven op 220 graden Celsius.
11. De Crespelle is klaar als de bovenkant enigszins bruin wordt.

BIJZONDERHEDEN

Variatietip: meng wat zalmsnippers door het spinaziemengsel.

WIENER APFEL-STRUDEL VAN SPELTMEEL

Een variant op de bekende Nederlandse appeltaart. Heerlijk als het lauwwarm geserveerd wordt bij de koffie!



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 250 gram speltmeel
- 100 gram boter
- ½ glas water
- 1 ei

VOOR DE VULLING

- 1 kilogram appels, bij voorkeur goudrenetten
- 100 gram rietsuiker
- 1 theelepel kaneel
- 50 gram amandelschilfers
- 2 eetlepels speltpaneermeel of geplette speltbeschuit.

BIJZONDERHEDEN

Serveer dit lauwwarm, eventueel met een vanillesaus en/of een bolletje vanille-ijs.

WERKWIJZE

1. Smelt de helft van de boter en kneed dit, samen met het meel, het water en het ei, tot een stevige deegbal.
2. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snij de appels in kleine stukjes.
3. Vermeng de appels met de suiker en de kaneel.
4. Pak het deeg en rol deze tot een dunne, rechthoekige lap.
5. Bestrijk deze lap met de overgebleven (gesmolten) boter en strooi het paneermeel er overheen.
6. Beleg het midden van de rechthoek met de appels en de amandelschilfers.
7. Vouw een lange zijde over de appels heen, en maak een grote rol.
8. Leg deze rol op een bakblik, en druk deze een klein beetje plat.
9. Voor een bruiner kleurtje, kun je de Apfelstrudel nog even bestrijken met een mengsel van eigeel en een klein beetje melk. Eventueel ondiepe inkepingen voor de decoratie.
10. Bak de Apfelstrudel in 30 minuten gaar en goudbruin in een oven van ongeveer 200 graden Celsius.

FLAN NORMANDE VAN SPELTMEEL



Een typisch Franse taart, maar met Hollandse ingrediënten. Heerlijk bij de koffie of, zoals de Fransen, als dessert na een heerlijke maaltijd.

INGREDIËNTEN

- 160 gram speltbloem
- 250 gram rietsuiker
- 4 eieren
- 500 ml. melk
- snufje zout
- 3 of 4 appels, afhankelijk van de grootte. Bij voorkeur Goudrenetten.

BIJZONDERHEDEN

Dit kun je zowel koud als lauwwarm serveren. De lekkerbekken kunnen wat poedersuiker over de taart strooien.

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
2. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snij de appels in partjes.
3. Verdeel deze partjes, willekeurig of in een motief, over een ingevette ovenschaal of bakvorm
4. Doe alle resterende ingrediënten in een grote kom, en klop dit totdat er een smeig mengsel ontstaat.
5. Verdeel dit mengsel gelijkmatig over de appels.
6. Dit geheel gedurende 2 uur afbakken, onderin de oven.

ITALIAANS SPELTBROOD MET KNOFLOOK EN KRUIDEN

Dit heerlijke Italiaanse brood is voor echte lekkerbekken. Alles wat er in zit is gezond, en als je het zelf maakt weet je zeker dat er geen vreemde E-nummers aan toegevoegd zijn.



INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels zonnebloemolie
- 4 knoflookteentjes
- 2 takjes rozemarijn
- 10 takjes tijm
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 250 gram volkoren speltmeel
- 250 gram speltbloem
- 8 gram zout
- 1 theelepel zwarte peper
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad
- 7 gram gedroogde gist
- 275 gram lauw water

BIJZONDERHEDEN

Als het brood afgekoeld is, kun je deze in plakken snijden en invriezen. Op deze manier heb je altijd vers brood bij de hand, en kun je het plak voor plak uit de vriezer halen.

WERKWIJZE

1. Hak de knoflook fijn en verhit deze in een pannetje, samen met een klein beetje olie.
2. Daarna van het gas halen, en alle fijngehakte kruiden toevoegen en mengen.
3. Hierna af laten koelen en zeven. Hierbij de olie ook bewaren voor later gebruik!
4. Los de gist op in een deel van het lauwwarme water en laat dit even staan totdat het een beetje begint te schuimen.
5. Voeg dit gistmengsel, samen met de rest van het water, bij het speltmeel en tot een brooddeeg kneden.
6. Laat dit deeg een half uur afgedekt staan.
7. Voeg het zout, peper, lijnzaad en het kruidenmengsel toe aan het deeg, en kneed het goed gedurende 10 minuten.
8. Het deeg opbollen en een beetje bestrooien met speltbloem. Daarna wegzetten zodat het 30 minuten kan rijzen.
9. Na het rijzen platdrukken en opnieuw opbollen en opnieuw met speltbloem bestrooien.
10. Op de bakplaat, afgedekt met een lauw-vochtige theedoek, ongeveer een half uur laten rijzen.
11. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
12. Het brood daarna kruislings insnijden met een heel scherp mes en benevelen met een beetje lauwwarm water in een plantenspuit.
13. Bak het brood af in ongeveer 45 minuten.
14. Halverwege de baktijd smeer je het brood nog even in met de eerder uitgezeefde olie.
15. Als het brood hol klinkt als je aan de onderzijde klopt, is het brood klaar.

OMELET MET SALADE VAN SPELTKORRELS, APPEL, SOJA EN SJALOT

Spelt hoeft beslist niet altijd vermalen worden als meel, om er iets lekkers van te kunnen maken. Dat getuigd dit Belgische ontbijtrecept voor een omelet met een heerlijke salade. Hypergezond en ook nog lekker!



INGREDIËNTEN

- 2 verse eieren
- 1 theelepel sojasaus
- 2 theelepels rode wijn azijn
- 3 eetlepels olijfolie
- Peper en zout
- 1 theelepel acaciahoning
- ½ sjalot-uitje
- 1/8 appel, bij voorkeur zoetzuur
- 100 gram speltkorrels

BIJZONDERHEDEN

Een heerlijke traktatie die niet alleen heel geschikt is voor het ontbijt, maar ook kan dienen als lichte lunch. Garneer het bord met een paar blaadjes sla, of ander groen, en een paar schijfjes (cherry)tomaat.

WERKWIJZE

1. Kook eerst de speltkorrels gaar in een pannetje met water. Giet de speltkorrels af en spoel ze af met koud water totdat ze afgekoeld zijn.
2. Snij het stuk appel in hele fijne stukjes, evenals de helft van de halve sjalot.
3. Meng alle andere ingrediënten, behalve de eieren natuurlijk, samen met de appelstukjes en de gesneden sjalot in een kom.
4. Klop de twee eieren los en bak dit als een omelet.
5. Kruid de omelet naar smaak met peper en zout.
6. Leg de omelet op een bord, en schik de salade van speltkorrels op de omelet.
7. De uienringetjes van het overgebleven stukje sjalot strooi je op de salade.

QUICHE VAN SPELTBLOEM EN TUINKRUIDEN

Een heerlijke variant op de traditionele Franse Quiche-taart. In deze versie wordt het deeg gemaakt van speltmeel, en voegen we tuinkruiden toe.



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 250 gram speltmeel
- 10 gram zout
- 10 gram droge gist
- 1,5 deciliter lauwwarm water (ong. 30 graden Celsius)

VOOR DE VULLING

- 4 eieren
- 2,5 deciliter verse room
- 2,5 deciliter melk
- 50 gram kaas (Comté, geraspt)
- peper, zout en nootmuskaat
- 2 tot 3 fijngehakte bosjes aromatische kruiden naar keuze. Bijvoorbeeld peterselie, dragon, basilicum, bonenkruid, marjolein of salie)

WERKWIJZE

1. Los de gedroogde gist op in een deel van het water en laat dit even staan totdat het begint te schuimen.
2. Meng het meel en het zout droog.
3. Voeg het restant van het water, de gistoplossing en de meel bij elkaar, en kneed dit in ongeveer 8 minuten tot een soepel deeg.
4. Laat het deeg een uur rusten en rijzen onder een schone theedoek.
5. Intussen maak je de vulling klaar door de eieren op te kloppen.
6. Hier voeg je de room en de melk bij. Goed roeren!
7. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius
8. Rol het deeg uit en leg dit in een ingevette bakvorm. Let erop dat de randen goed omhoog steken.
9. Giet de helft van het quiche-beslag in de vorm.
10. Daarna verdeel je de tuinkruidenmix over de taart.
11. Daarna giet je de rest van het beslag hier overheen.
12. Als laatste strooi je de geraspte Comté-kaas over de quiche.
13. Bak de quiche af in ongeveer 20 minuten totdat de bovenzijde een beetje begint te bruinen.

BIJZONDERHEDEN

Serveer de quiche met een salade van verse tomaten en uienringen.

ENERGIEKOEKJES VAN SPELTMEEL

Deze energiekoekjes zitten boordevol vezels en vitamines door het gebruik van allerlei soorten noten en/of gedroogd fruit. Dit, samen met gebruik van speltmeel, maakt deze koekjes echte energiebommen. Maak de koekjes samen met je kinderen, dan wordt het dubbel feest!



INGREDIËNTEN

- 3 deciliter havervlokken
- 125 gram roomboter
- 1 kopje rietsuiker
- 1 kopje rozijnen
- 3 eetlepels water
- 2 kopjes speltmeel
- 1,5 theelepel bakpoeder

BIJZONDERHEDEN

Je kunt noten en gedroogd fruit gebruiken wat je in huis hebt. Wordt het deeg wat te droog, voeg dan wat roomboter bij om het deeg wat smeuïger te maken.

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius
2. Smelt de boter in een pannetje.
3. Als de boter gesmolten is, voeg je alle ingrediënten toe en mengt dit goed.
4. Leg, met behulp van een eetlepel, hoopjes beslag op de bakplaat (bekleed met bakpapier)
5. Bak de koekjes gaar en goudbruin in ongeveer 10 tot 15 minuten.

SPELTKOEKJES MET ANIJS

Deze lekkere koekjes worden gemaakt met speltmeel en Pastis, een Franse Anijsdrank.



INGREDIËNTEN

- 225 gram witte of bruine basterdsuiker
- 500 gram speltmeel
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje bakpoeder
- 1"½ deciliter olijfolie of 200 gram boter
- 1-2 eetlepels witte wijn
- 1-2 eetlepels witte basterdsuiker
- 1 borrelglaasje Pastis of Pernod

BIJZONDERHEDEN

Wees niet bang voor alcohol, want dat zal helemaal verdampen tijdens het bakken. Wat overblijft is de heerlijke smaak van anijs!

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius
2. Meng het speltmeel, de bakpoeder, de basterdsuiker en de vanillesuiker.
3. Voeg hieraan de olie en de witte wijn aan toe, en kneed dit tot een soepel deeg.
4. Rol het deeg uit tot een lap van ongeveer 5 mm. dik.
5. Steek met behulp van een koekjessteker de koekjes uit, en leg deze op een ingevette bakplaat.
6. Bestrooi de koekjes met witte basterdsuiker en besprenkel ze met Pastis of Pernod.
7. Bak de koekjes, in het midden van de oven, in 10 tot 15 minuten gaar en goudbruin.

SPELTCAKEJES MET CITROEN

Een lekker en gemakkelijk recept voor ongeveer 8 cakejes. Leuk om samen met je kids te maken!



INGREDIËNTEN

- 2 onbehandelde citroenen
- 2 eetlepels fijne suiker
- 200 gram fijne suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje bakpoeder
- 200 gram speltbloem
- 4 eieren
- 140 gram roomboter
- Zout

BIJZONDERHEDEN

Gebruik deze cakejes bij een kinderfeestje, versierd met een vlaggetje of een parasolletje.

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius
2. Schil de citroenen met een dunschiller en pers ze uit. Zeef het sap.
3. Laat de 2 eetlepels fijne suiker smelten in 1 deciliter water en doe hier de citroenschilletjes bij.
4. Laat dit 4 minuten op een laag vuurtje doorkoken.
5. Laat de citroenschilletjes uitlekken en afkoelen.
6. Splits de eieren
7. Vermeng de boter met de suiker en klop dit romig.
8. Voeg hier de eidooiers en het citroensap aan toe.
9. Daarna voeg je de bloem toe, en roert dit tot een glad beslag.
10. Hak de geblancheerde citroenschilletjes heel fijn, en voeg dit toe aan het beslag.
11. Klop de eiwitten, samen met een snufje zout, helemaal stijf en spatel dit luchtig door het eerder gemaakte beslag.
12. Schep het beslag in bakvormpjes van papier, siliconen of metaal. Vul ze niet verder dan ¾ deel, in verband met rijzen.
13. Bak de cakejes in 25 tot 30 minuten gaar en goudbruin.
14. Bij twijfel even een breipen in een cakeje prikken. Als deze er droog uitkomt, zijn de cakejes klaar.
15. Direct nadat je ze uit de oven hebt gehaald, bestrooi je de cakejes met een beetje poedersuiker of fijne suiker.

LAVENDELKOEKJES VAN SPELTMEEL

Deze lekkere koekjes zijn fris en vol van smaak, dankzij de lavendel, citroen en verse munt. Eerlijke ingrediënten voor ongeveer 24 heerlijke koekjes.



INGREDIËNTEN

- 350 gram roomboter
- 125 gram rietsuiker
- 390 gram speltbloem
- Een snufje zout
- 2 eetlepels verse lavendel, zeer fijn gesneden
- 1 eetlepel verse munt, zeer fijn gesneden
- 1 theelepel geraspte citroenschil

BIJZONDERHEDEN

Je kunt dit recept ook variëren met andere kruiden.

WERKWIJZE

1. Doe de boter en de rietsuiker in een kom en klop dit licht en luchtig.
2. Voeg de lavendel, de munt en de citroenrasp toe, en meng dit goed.
3. Speltbloem en zout toevoegen, en kneden tot een soepel deeg.
4. Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius.
5. Rol het deeg uit tot ongeveer 6 mm. dikte en steek met behulp van steekvormpje de koekjes uit.
6. Leg deze koekjes op een ingevette bakplaat, en bak deze in 18 tot 20 minuten gaar totdat de randjes bruin begint te worden.

FINSE AMANDELKOEKJES VAN SPELTMEEL

Deze lichte en knapperige koekjes met noten is een traditionele lekkernij in Finland. Maar in Nederland smaken ze net zo lekker!



INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 225 gram zachte roomboter
- 100 gram rietsuiker of basterdsuiker
- 1 ei
- 1 theelepel amandelextract
- 375 gram speltbloem
- snufje zout

VOOR DE GARNERING

- 3 losgeklopte eieren
- 100 gram rietsuiker
- 150 gram fijngehakte amandelen

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius
2. Maak eerst het deeg door de boter en de rietsuiker op te kloppen tot een glad mengsel.
3. Klop 1 ei en het amandelextract hierdoor.
4. Voeg hierbij de speltbloem en het zout, en kneed dit tot een soepel deeg.
5. Rol stukjes deeg uit tot rolletjes van ongeveer 1 centimeter dikte en 5 centimeter lang.
6. Haal ieder rolletje door het losgeklopte ei, daarna door de rietsuiker en dan even door de fijngehakte amandelen rollen.
7. Leg de rolletjes 2 tot 3 cm. uitelkaar op een niet-ingevette bakplaat.
8. Bak de koekjes af in 9 – 10 minuten.
9. Laat ze eerst even een paar minuten afkoelen, voordat je ze op een rooster legt voor verder afkoelen.

BIJZONDERHEDEN

Deze koekjes kun je gemakkelijk bewaren in een luchtdicht afgesloten trommel of diepvriesdoos

NAWOORD

Met heel veel plezier heb ik deze verzameling recepten verzameld om jou de gelegenheid te geven kennis te maken met de mogelijkheden van het gezonde speltmeel. Ik hoop oprecht dat je veel plezier zult beleven aan het bakken, en nog meer plezier aan het opeten.







http://www.optimalegezondheid.com/8-weken-naar-een-gezond-leven/


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl