Suze van der Lijke & Thomas van der Woude

20 recepten
zonder toegevoegde suiker
voor de feestdagen







SUIKER vrijheid

Inhoud

Voorwoord

Tiramisutaart
Chocolademousse
Speculaasjes
Gevulde speculaas
Brownie
Kerst Bananenbrood
Appelflappen
Bananen Roomijs
Banketstaaf
Chocoladeijs
Clotted Cream
Dadelpasta
Kerstkransjes
Pepernoten
Scones
Soesjes
Stoofpeertjes
Tarte Tartin
Vanille slagroom
Kerststol

---

130 namen voor suiker

Voorwoord

Wij houden van gezond leven én van lekker eten. Veel van de lekkere zoete dingen tijdens de feestdagen bevatten veel toegevoegde suikers. Omdat toegevoegde suikers niet zo gezond zijn gingen we op zoek naar alternatieven zonder in te leveren op smaak.

Het resultaat: 20 lekkere recepten zonder toegevoegde suikers voor de feestdagen.

Veel bakplezier en geniet van de feestdagen!

Suze & Thomas

Tiramisutaart



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	45 min	1 uur 45 min	10 porties

Ingrediënten

- 2 zakjes kokoscrème santen
- 200 g amandelmeel
- 5 Medjool dadels
- 4 eieren
- 500 g mascarpone
- 1 el. cacaopoeder

Bijzondere benodigdheden

- Taartvorm 22cm
- Mixer
- Zeef

Bereiding

1. Smelt de kokossanten in een steelpannetje. Kneed vervolgens het amandelmeel en de dadels samen met de gesmolten kokossanten. Bedek met dit mengsel de taartbodem en strijk glad met de bolle kant van een lepel.

2. Zet vervolgens de bodem even in de vriezer zodat deze hard wordt. Smelt daarna de chocolade ‘au bain marie’.

3. Breek vervolgens de eieren en scheidt het eiwit van het eigeel. Klop met een garde de eidooiers los en klop vervolgens de helft van de mascarpone erdoorheen tot een romige massa. Giet het mengsel over de taartbodem.

4 Haal daarna de chocolade van het vuur en laat het afkoelen. Mix vervolgens met een mixer het eiwit tot pieken. Klopt met een garde de chocolade door de mascarpone heen en vouw met een spatel het eiwit door het mengsel. Zorg ervoor dat je de eiwitten niet breekt.

5 Giet het mengsel bovenop de andere laag en laat 1 uur opstijven in de koelkast. Gebruik een zeef en bestuif daarmee voor het serveren de taart met de cacaopoeder.

Chocolademousse



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	1 uur 15 min	10 porties

Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 Medjool dadel
- 2 el. Cacaopoeder
- 125 ml slagroom
- 25 g pure chocolade
- 1 takje munt

Bijzondere benodigdheden

- Keukenmachine
- Mixer
- Mengkom

Bereiding

1. Snij de banaan in grove stukken en doe deze in de keukenmachine, voeg vervolgens de avocado toe. Ontpit de Medjool dadel en voeg deze toe aan de rest van het mengsel. Voeg daarna 2 eetlepels cacaopoeder toe en laat de keukenmachine draaien.

2. Klop vervolgens met een mixer het bekertje slagroom los in een glazen kom. Mix totdat de slagroom luchtig wordt. Zet daarna de schaal even in de koelkast.

3. Schaaf vervolgens met een grove kaasrasp of mesje chocoladekrullen van de chocolade. Laat wat chocolade over

voor de garnering en roer de rest door de mousse.

4 Haal daarna de slagroom uit de koelkast en spatel hiervan de helft door de mousse heen. Schep vervolgens de mousse in glaasjes en verdeel de andere helft van de slagroom over de mousse. Versier met de chocoladekrullen en een blaadje munt.

Speculaasjes



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	45 min	13 uur	12 stuks

Ingrediënten

- 3 Medjool dadels
- 50 ml water
- 125 g speltbloem
- 2 g baking soda
- 1 el. speculaaskruiden
- 75 g roomboter
- 1 el. melk
- 2 el. maizena

Bijzondere benodigdheden

- Speculaasplank
- Keukenmachine

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed een bakplaat met een vel bakpapier. Ontpit vervolgens de dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg 50 ml water toe en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

2. Meng vervolgens de bloem, baking soda en kruiden in een kom. Snij daarna de boter in stukjes en meng die samen met de dadelpasta door het bloemmengsel. Voeg vervolgens de melk toe en kneed tot een bal.

3 Dek het deeg af met vershoudfolie en laat het een nacht rusten in de koelkast. Op deze manier mengen de koekkruiden zich door het deeg en geeft het een lekkere smaak.

4 Wrijf de speculaasplank in met maizena. Pluk een stukje deeg van de bal, wrijf er een bal van en druk het in de plank. Snij vervolgens met een scherp mes het overtollige deeg eraf. Haal het speculaasje aan de punten uit de plank en leg op de bakplaat.

5 Bak de speculaasjes in het midden van de oven ongeveer 10 tot 15 minuten op 160 graden. Bak totdat ze goudbruin zijn en laat afkoelen zodat ze knapperig worden.

Gevulde speculaas



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	2 dagen	2 dagen 45 min	9 stuks

Ingrediënten

- 8 dadels
- 80 ml water
- 1 biologische citroen
- 240 g amandelmeel
- 1 ei
- 140 g speltmeel
- 2 g bakpoeder
- 1 el. speculaaskruiden
- 1 el. melk
- 1 snuf zout
- 75 g roomboter

Bijzondere benodigdheden

- Keukenmachine
- Deegroller

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed een bakplaat met een vel bakpapier. Ontpit vervolgens de dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg het water toe en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

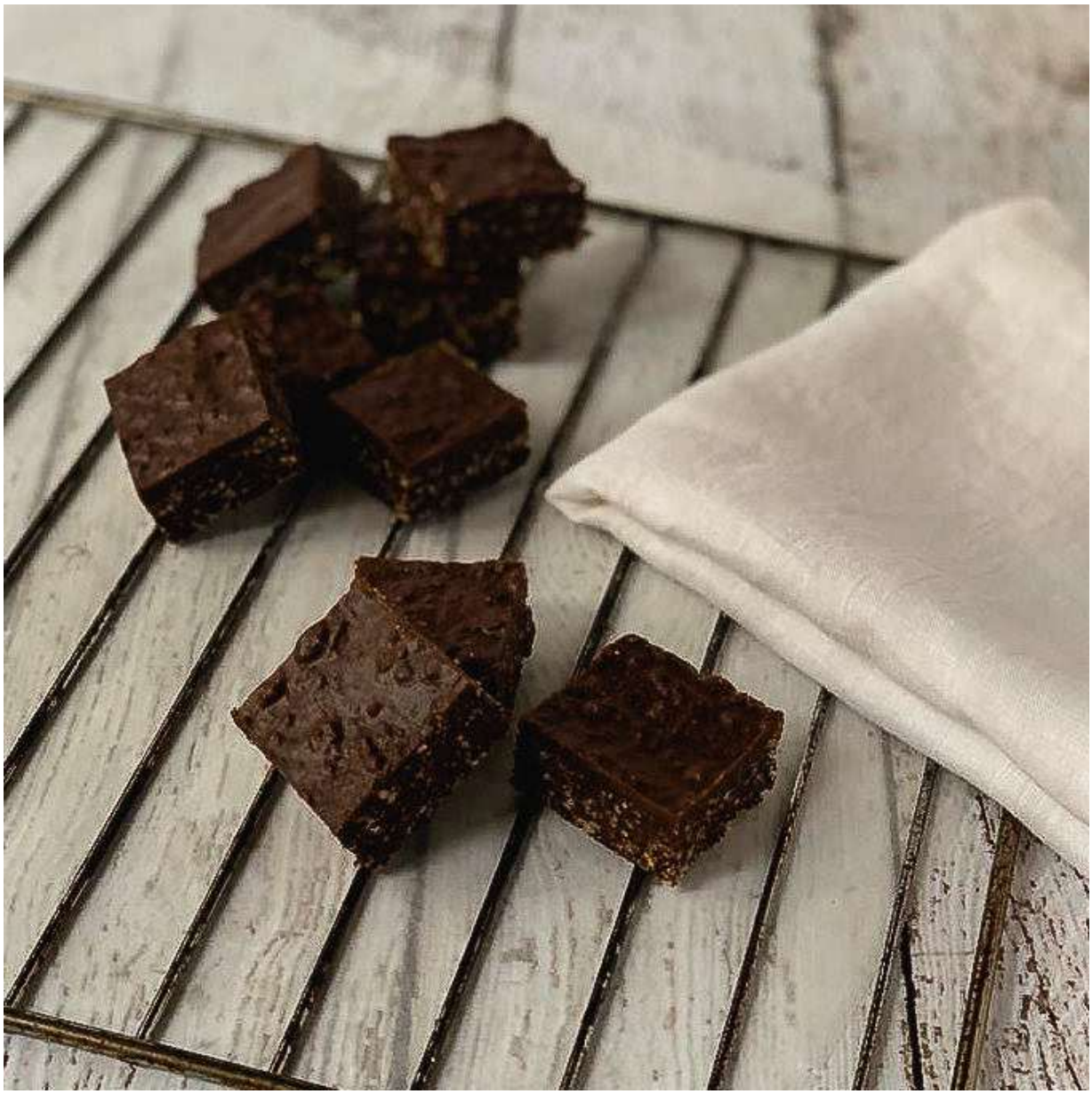
2 Rasp vervolgens de schil van de citroen totdat je 1 theelepel hebt. Doe het amandelmeel in een kom en voeg 4 eetlepels dadelpasta en de citroenrasp toe. Meng alles door elkaar tot je er een bal van kan draaien. Laat de spijs 2 dagen in de koelkast staan zodat de smaken goed met elkaar mengen. Vlak voor het verwerken van de spijs kneed je er een eidooier doorheen.

3 Meng vervolgens het speltmeel, baking soda, zout en speculaaskruiden in een kom. Snij daarna de boter in stukjes en meng die samen met de dadelpasta door het bloemmengsel. Voeg vervolgens de melk toe en kneed tot een bal.

4 Bestrooi vervolgens het werkblad en de deegroller met bloem. Rol de helft van het deeg uit tot een rechthoek van een centimeter dikte. Verdeel hier de spijs overheen. Rol vervolgens van de andere helft van het deeg eenzelfde rechthoek.

5 Bak de gevulde speculaas in het midden van de oven ongeveer 20-25 minuten op 160 graden. Bak totdat het goudbruin is en laat de speculaas helemaal afkoelen voordat je het in stukjes snijdt.

Brownie



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	2 uur 30 min	12 stuks

Ingrediënten

- 225 g blanke amandelen
- 8 el. cacaopoeder
- 250 g Medjool dadels
- 1 tl. Zeezout
- 2 el. kokosolie
- 1 el. amandelboter
- 1 tl. gedroogde chilivlokken

Bijzondere benodigdheden

- Brownievorm
- Keukenmachine

Bereiding

1. Doe de amandelen in de keukenmachine en laat deze draaien tot een grof amandelmeel. Ontpit vervolgens 200 g dadels en voeg deze samen met 7 el. cacaopoeder en de zeezout toe aan de keukenmachine en laat draaien tot alles gemengd is.

2. Doe daarna het mengsel in de brownievorm en druk stevig aan met de achterkant van een eetlepel.

3. Smelt vervolgens voor het glazuur 2 eetlepels kokosolie op laag vuur. Doe daarna de kokosolie, 50 g dadels, 1 el. amandelboter in de keukenmachine en laat draaien.

4 Verwarm vervolgens het mengsel op laag vuur en klop de chilivlokken erdoorheen. Verdeel het glazuur over de brownie en zet het 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Kerst Bananenbrood



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	20 min	1 uur 20 min	15 porties

Ingrediënten

- 150 g amandelmeel
- 4 g bakpoeder
- 2 el. speculaas kruiden
- 3 eieren
- 3 bananen
- rasp van 1 biologische sinaasappel
- 20 amandelen

Bijzondere benodigdheden

- Cakevorm

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een cakevorm met een vel bakpapier. Mix in een keukenmachine het amandelmeel, bakpoeder, speculaaskruiden, eieren en de bananen tot een luchtig mengsel.

2. Rasp vervolgens de schil van de sinaasappel en schep deze door het mengsel heen. Giet vervolgens het mengsel in de cakevorm en bestrooi het met amandelen.

3. Bak het bananenbrood 60 minuten in de oven op 180 graden. Dek het brood af na 20 minuten met aluminiumfolie (zo voorkom je dat de amandelen zwart worden).

Appelflappen



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Makkelijk	15 min	23 min	4 stuks

Ingrediënten

- 4 plakjes bladerdeeg
- 40 g rozijnen
- 1/2 appel
- 1 snuf kaneel
- 1 ei
- 1 el. melk

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Wel vervolgens de rozijnen in een bakje water en snij de appel in kleine blokjes.

2. Meng vervolgens de rozijnen en appel met een snuf kaneel door elkaar in een kom. Klop daarna het ei en de melk los met een garde.

3. Haal ondertussen vier plakjes bladerdeeg uit de vriezer en ontdooi deze kort op een vel bakpapier.

4. Schep ongeveer een eetlepel van het appelmengsel op een diagonale helft van het bladerdeeg. Pak vervolgens een punt van het bladerdeeg en vouw dit naar het punt er recht tegenover.

5. Druk met een vork de randen aan zodat het deeg goed aan elkaar plakt. Strijk daarna met een kwastje het bladerdeeg in met het eigeel. Draai de appelflap om en doe dit ook aan de andere kant.

6 Bak de appelflappen in ongeveer 8 minuten in de oven op een temperatuur van 180 graden.

Bananen Roomijs



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Makkelijk	15 min	3 uur	4 porties

Ingrediënten

- 2 bananen
- 4 dadels
- 250 ml melk
- 4 eierdooiers
- 250 ml slagroom

Bijzondere benodigdheden

- Ijsmachine
- Blender
- Afsluitbare vershouddoos van 1 liter

Bereiding

1. Pel de bananen en voeg deze toe aan de blender. Ontpit daarna de dadels en voeg deze vervolgens samen met de melk toe aan de blender.

2. Scheid het eiwit van de eidooiers en voeg vervolgens de eidooiers toe aan de blender. Laat de blender draaien totdat alle ingrediënten goed door elkaar gemengd zijn.

3. Klop daarna de slagroom met een mixer halfstijf. Giet vervolgens het mengsel uit de blender in een kom. Spatel de slagroom door het mengsel en giet het mengsel in de ijsmachine.

4 Laat het mengsel ongeveer 45 minuten draaien in de ijsmachine (de tijd is afhankelijk van het type ijsmachine). Schep het mengsel vervolgens in een afsluitbare container. Laat het ijs minimaal 2 uur in de vriezer staan.

Banketstaaf



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	45 min en 2 dagen (voor de spijs)	1 uur	1 staaf

Ingrediënten

- 1 biologische citroen
- 240 g amandelmeel
- 2 eieren
- 3 plakjes bladerdeeg
- 4 dadels
- scheutje water

Bereiding

1. Ontpit de Medjool dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg het water toe aan de pasta en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

2. Rasp de schil van de citroen totdat je 1 theelepel hebt. Doe het amandelmeel in een kom en voeg 4 eetlepels dadelpasta en de citroenrasp toe. Meng alles door elkaar tot je er een bal van kan draaien. Laat de spijs 2 dagen in de koelkast staan zodat de smaken goed met elkaar mengen. Vlak voor het verwerken van de spijs kneed je er een eidooier doorheen.

3. Verwarm de oven voor op 220 graden. Bekleed met bakplaat met bakpapier en laat daar drie plakjes bladerdeeg op ontdooien met de gladde kant boven.

4. Bestrijk vervolgens het onderste randje van het bladerdeeg met een klein beetje water en plak daar het volgende plakje bladerdeeg aan vast. Doe dat ook met het volgende plakje deeg.

5 Draai daarna een rol van de spijs en leg deze in het midden van het bladerdeeg. Hou daarbij aan de onder en bovenkant ongeveer 4 centimeter ruimte over.

6 Vouw het deeg aan de boven en onderkant over het spijs heen. Bestrijk de bovenkant van het deeg met water. Vouw het deeg vervolgens in de lengte over het spijs heen en bestrijk dit met water. Vouw vervolgens de andere kant over het spijs heen - bestrijk ook dit met water.

7 Leg de staaf 20 minuten in de koelkast om te rusten. Klop vervolgens het ei los en bestrijk de banketstaaf hiermee. Leg daarna de banketstaaf in de vorm van de letter S en bak deze af in ongeveer 15 minuten of totdat het goudbruin is.

Chocoladeijs



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Makkelijk	15 min	3 uur	4 porties

Ingrediënten

- 2 dadels
- 125 ml slagroom
- 125 ml volle melk
- 2 eierdooiers
- 150 g pure chocolade

Bijzondere benodigdheden

- Ijsmachine
- Blender
- Afsluitbare vershouddoos van 1 liter

Bereiding

1. Ontpit de dadels en voeg deze samen met de melk en de slagroom toe aan de blender.
2. Scheid het eiwit van de eidooiers en voeg vervolgens de eidooiers toe aan de blender. Laat de blender draaien totdat alle ingrediënten goed door elkaar gemengd zijn.
3. Klop daarna de slagroom met een mixer halfstijf. Giet vervolgens het mengsel uit de blender in een kom. Spatel de slagroom door het mengsel en giet het mengsel in de ijsmachine.
4. Laat het mengsel ongeveer 45 minuten draaien in de ijsmachine (de tijd is afhankelijk van het type ijsmachine).

Schep het mengsel vervolgens in een afsluitbare container. Laat het ijs minimaal 2 uur in de vriezer staan.

Clotted Cream

NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Makkelijk	5 min	18 uur en 5 min	8 porties

Ingrediënten

- 500 ml verse slagroom met minimaal 35% vet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Giet vervolgens de room in een glazen ovenschaal, zodat het ongeveer 4-5 centimeter hoog staat.
2. Plaats daarna de schaal in de oven en bak het 12 uur lang. Roer de room niet. Haal vervolgens de schaal uit de oven en laat de room afkoelen tot kamertemperatuur.
3. Dek daarna de schaal af met folie en laat het in de koelkast een nachtje afkoelen.
4. Vouw vervolgens een hoek van de bovenste dikke laag crème om. Giet vervolgens de vloeistof af en gebruik dit om scones mee te bakken.

5 Bewaar de gestolde room in een inmaakpot voor 5 dagen in de koelkast. vervolgens afkoelen op een rooster.

Dadelpasta



NIVEAU	VOORBEREIDING	HOEVEELHEID
Makkelijk	10 min	300 g

Ingrediënten

- 200 g Medjool dadels
- 100 ml water

Bijzondere benodigdheden

- Keukenmachine

Bereiding

1. Ontpit de Medjool dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg het water toe aan de pasta en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt. De dadelpasta kun je zo'n week lang in een afgesloten potje in de koelkast bewaren.

Kerstkransjes



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	45 min	25 stuks

Ingrediënten

- 200 g speltbloem
- 1 ei
- 150 g boter
- 3 el. dadelpasta
- 25 g amandelschaafsel
- 1 snuf zout
- 3 Medjool dadels
- 50 ml water

Bijzondere benodigdheden

- Stervormige koekjes uitsteker
- Deegroller

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed een bakplaat met een vel bakpapier. Ontpit vervolgens de dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg 50 ml water toe en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

2. Doe daarna de speltbloem in een kom en snij de boter in stukjes. Scheid vervolgens het eiwit van het eigeel. Voeg het eiwit, zout en de dadelpasta toe aan de bloem. Roer alles door elkaar en kneed er snel een bal van.

3 Bestrooi vervolgens het werkblad en de deegroller met bloem. Rol het deeg uit tot een halve centimeter dikte. Steek vervolgens de koekjes uit met het vormpje en leg ze op het bakpapier.

4 Klop het eigeel los met een scheutje water. Bestrijk hier vervolgens de koekjes mee. Bestrooi ze daarna met het amandelschaafsel.

5 Bak de koekjes in het midden van de oven ongeveer 10 tot 15 minuten op 160 graden. Bak totdat ze goudbruin zijn en laat afkoelen zodat ze knapperig worden.

Pepernoten



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	42 min	40 stuks

Ingrediënten

- 75 g amandelmeel
- 30 g speltmeel
- 2 el. speculaaskruiden
- 1 snuf zout
- 3 Medjool dadels
- 50 ml water
- 30 g roomboter
- 1 ei

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed vervolgens een bakplaat met bakpapier. Doe daarna de amandelmeel, speltmeel, speculaaskruiden en een snuf zout in een kom en meng alle ingrediënten door elkaar.

2. Ontpit vervolgens de dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg 50 ml water toe en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

3. Doe de boter, ei en de dadelpasta in de kom bij de overige ingrediënten en kneed tot een soepel, ietwat plakkerig beslag.

4. Draai vervolgens kleine balletjes van het deeg en leg deze op het bakpapier. Druk ze een beetje plat en bak de pepernoten af in ongeveer 12 minuten. Pepernoten branden erg snel aan,

hou ze dus goed in de gaten. Laat de pepernoten vervolgens afkoelen, zodat ze lekker knapperig worden.

Scones



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	45 min	8 stuks

Ingrediënten

- 175 g speltbloem
- 16 g bakpoeder
- 1 snuf zout
- 50 g boter
- 100 ml en 1 el. melk
- 75 g sour cream
- 3 el. dadelpasta
- 50 g rozijnen

Bijzondere benodigdheden

- Bakkwast

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vervolgens een bakplaat met bakpapier. Klop daarna de bloem, bakpoeder en zout door elkaar met een garde. Snij vervolgens de boter met een mes of een deegsnijder door het bloemmengsel totdat je een kruimelig deeg hebt.

2. Ontpit vervolgens de dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg 50 ml water toe en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

3 Roer daarna de melk, zure room, dadelpasta en 50 gram rozijnen door elkaar in een aparte kom. Meng het door de rest van het deeg met behulp van een vork totdat je een samenhangend deeg hebt.

4 Bestrooi het werkblad met bloem en leg daar het deeg op. Bestrooi het deeg en je handen met bloem en vorm het deeg naar een rechthoek. Vouw de buitenzijden naar binnen en vorm het vervolgens weer naar een rechthoek voor stevige scones.

5 Snij het deeg vervolgens in acht stukken en plaats de scones op de bakplaat. Klop het ei samen met 1 eetlepel melk los in een schaaltje en bestrijk hiermee de scones.

6 Bak de scones ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat ze goudbruin zijn. Laat ze vervolgens afkoelen op een rooster.

Soesjes



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Moeilijk	45 min	1 uur 5 min	30 soesjes

Ingrediënten

- 100 ml melk
- 100 ml water
- 100 g boter
- 100 g speltbloem
- 1 snufje zout
- 3 eieren
- 500 ml slagroom
- 1 vanillestokje
- 100 g pure chocolade

Bijzondere benodigdheden

- Slagroomspuitzak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 210 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe vervolgens de melk, water, boter en een snuf zout in een steelpannetje. Breng het mengsel langzaam aan de kook op een laag vuur. Laat de boter smelten voordat alles kookt.

2. Haal de pan van het vuur en voeg vervolgens de speltbloem toe. Roer daarna het mengsel totdat alle bloem opgenomen is en zet het terug op het vuur.

3 Blijf vervolgens door roeren totdat het mengsel een sissend geluid maakt. Het mengsel vormt een bal en bakt iets aan op de bodem. Hierdoor wordt de bloem gaar en rijzen de soezen goed. Roer daarna het deeg los in een kom en laat het een paar minuten afkoelen.

4 Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Roer totdat al het ei is opgenomen voordat je een volgende toevoegt. Het deeg moet niet te dun worden, maar stevig genoeg om met een spuitzak op te spuiten.

5 Bedek een bakplaat met bakpapier. Spuit vervolgens met een spuitzak de soesjes op in rondjes van 2 x 2 centimeter. Druk met een natte vinger de puntjes van de soezen plat, zodat deze niet aanbranden.

6 Het recept is voldoende voor 30 kleine soesjes die op 210 °C zo'n 15 tot 20 minuten gebakken moeten worden. Open de oven niet tijdens het bakken, anders storten de soezen in. De baktijd verschilt per type oven. De soezen zijn klaar wanneer de soezen en de randjes goudbruin zijn. Laat de soesjes volledig afkoelen in de oven. De soezen zijn ongevuld in te vriezen.

7 Smelt ondertussen de chocolade ‘au bain marie’ en maak vervolgens de slagroom met deze bereiding. Kerf wanneer de soezen klaar zijn met een scherp mes een kruis aan de onderkant. Vul vervolgens de spuitzak met slagroom en vul de

soezen ermee. Dip de soezen daarna in de chocolade en zet ze in de koelkast voor een knapperig laagje.

Stoofpeertjes



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	1 uur 30 min	4 porties

Ingrediënten

- 1 kg stoofperen
- 4 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- 3 à 4 Medjool dadels
- 1 stukje sinaasappelschil van een biologische sinaasappel
- 1 kardemom peultje
- 1 stuks steranijs
- 1 zoete appel

Bereiding

1. Schil de peren en snij ze vervolgens in vier stukken waarbij je het klokhuis verwijderd. Doe de peren vervolgens in een pan en zorg ervoor dat ze net onder water staan.

2. Snij de dadels en de appel in kleine stukjes en voeg dit samen met de kruidnagel, kaneel, sinaasappelschil, kardemom en steranijs toe aan de pan.

3. Laat de peertjes minstens 2 uur zacht stoven en schep ze halverwege een keer om. Lekker als dessert of als bijgerecht.

Tarte Tartin



NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	30 min	1 uur 15 min	8 stukjes

Ingrediënten

- 60 g dadels
- 20 ml water
- 50 g boter
- 6 grote appels (of 10 kleine)
- 4 plakjes bladerdeeg
- kaneel

Bijzondere benodigdheden

- Taartpan

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet vervolgens de taartpan in met een beetje boter.

2. Maak vervolgens de dadelpasta. Ontpit de Medjool dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg het water toe aan de pasta en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

3. Schep de dadelpasta en de boter in een steelpannetje. Breng het rustig aan de kook en laat de boter smelten. Haal daarna de pan van het vuur en verdeel het mengsel gelijkmatig over de bodem van de taartpan.

4. Schil vervolgens de appels, snij het klokhuis eruit en snij ze in kwarten. Leg de appels op hun platte kant in een cirkel op de

bodem.

5 Ontdooi ondertussen het bladerdeeg en bestrooi het werkblad met bloem. Leg de bladerdeegplakjes met de gladde kant onder bovenop elkaar. Rol het deeg vervolgens zo uit dat het net over de taart heen past.

6 Leg het deeg over de appels heen en stop het aan de randen in. Druk het zachtjes aan voor een stevige bodem. Prik wat gaatjes in het deeg om stoom te laten ontsnappen. Hiermee voorkom je dat het deeg opbolt.

7 Bak vervolgens de taart in 45 minuten af in de voorverwarmde oven op 160 graden. Haal de taart niet meteen uit de bodem, maar wacht een minuut of 5. Leg er een bord op en draai het om.

8 De taart is het lekkerst wanneer het net uit de oven komt. Dan is het bladerdeeg nog knapperig.

Vanille slagroom



NIVEAU	VOORBEREIDING	HOEVEELHEID
Makkelijk	10 min	10 porties

Ingrediënten

- 250 ml slagroom (minimaal 35% vet)
- 1 vanillestokje

Bijzondere benodigdheden

- Mixer

Bereiding

1. Doe de slagroom in een glazen kom. Voeg vervolgens de vanillepeultjes uit het vanillestokje toe. Begin op een lage stand met het kloppen van de room. Voer het tempo langzaam op en klop de slagroom binnen 3 tot 5 minuten stijf.
2. Voeg het vanillestokje toe aan de slagroom voor een extra vanillesmaak. Bewaar de slagroom in de koelkast totdat je het nodig hebt.

Kerststol

NIVEAU	VOORBEREIDING	TOTALE TIJD	HOEVEELHEID
Gemiddeld	2 dagen	2 dagen 1 uur 30 min	10 porties

Ingrediënten

- 420 ml melk
- 500 g speltbloem
- 2 el. olijfolie
- 1 zakje gist
- 1 snuf zout
- 90 g rozijnen
- 90 g vijgen
- 15 g anijszaad
- 5 g kaneel
- 2 g kardemom
- 75 g gehakte pecannoten
- 1 biologische citroen
- 1 ei
- 240 g amandelmeel
- 4 dadels
- Scheutje water

Bijzondere benodigdheden

- Keukenmachine
- Deegroller
- Bakkwast

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 150 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Ontpit vervolgens de Medjool dadels en doe deze in de keukenmachine. Voeg het water toe aan de pasta en laat de keukenmachine draaien totdat je een mooie gladde pasta hebt.

2. Rasp de schil van de citroen totdat je 1 theelepel hebt. Doe het amandelmeel in een kom en voeg 4 eetlepels dadelpasta en de citroenrasp toe. Meng alles door elkaar tot je er een bal van kan draaien. Laat de spijs 2 dagen in de koelkast staan zodat de smaken goed met elkaar mengen. Vlak voor het verwerken van de spijs kneed je er een eidooier doorheen.

3. Doe alle ingrediënten in een mengkom en kneed er een samenhangend deeg van. Laat het deeg rijzen zoals vermeld op de verpakking van de speltbloem.

4. Rol het deeg uit tot een ovaal en hou hierbij de boven- en onderkant iets dikker. Maak in het midden een geultje met de deegroller voor de spijs. Rol het spijs uit tot een staaf en leg

dit in het geultje. Sla de bovenkant over het spijs heen en druk het deeg zachtjes aan.

5 Leg daarna het brood op het bakpapier en bak af in ongeveer 55 minuten. Smeer vervolgens met een bakkwast het brood in met boter.

130 namen voor suiker

A

- Agavenectar
- Agavesiroop
- Ahorncrème
- Ahornsiroop
- Appelsapconcentraat
- Appelstroop
- Aroma

B

- Banketbakkerssuiker
- Barbadossuiker
- Basterdsuiker
- Beetwortelsap
- Bietenstroop
- Bietsuiker
- Boterstroop
- Bruine bastersuiker
- Bruine kandijsuiker

- Bruine rietsuiker
- Bruine suiker

C

- Castor Melis
- Confectiesuiker

D

- Dadelsuiker
- Dadelstroop
- Demerara
- Dextrine
- Dextrose
- D-glucose
- Diastisch moutextract
- Diksap
- Donkere basterdsuiker
- Druivensuiker

E

- Esdoornsiroop

F

- Fructose
- Fructosestroop
- Fructose-glucosestroop
- Fruitsuiker
- Fruitsapconcentraat

G

- Galactose
- Geconcentreerd vruchtensap
- Gedehydreerd rietsap
- Geleisuiker
- Gele kandijstroop
- Gele suiker
- Gemoute gerst
- Gerstmoutstroop
- Gierstsiroop
- Glazuursuiker
- Glucose
- Glucosesiroop
- Glucosestroop
- Golden syrup

H

- Honing

I

- Invertsiroop
- Invertstroop
- Invertsuiker

J

- Johannesbroodpitsiroop

K

- Kandij
- Kandijstroop
- Kandijsuiker
- Kaneelsuiker
- Karamel
- Karamelsuikerstroop
- Kokosbloesemsuiker
- Kokospalmsuiker
- Kokossuiker
- Kristallijne fructose
- Kristalsuiker

L

- Lactose
- Lichte basterdsuiker

M

- Melkpoeder
- Maïsmoutstroop
- Maïssuiker
- Maïsstroop
- Maïszoetstof
- Maltodextrine
- Malt
- Maltol
- Maltose
- Maltstroop
- Mannose
- Melasse
- Moutextract
- Moutsuiker
- Moutstroop
- Muscovado

N

- Nectar

O

- Oersuiker
- Oerzoet
- Organische rauwe suiker

P

- Palmsuiker
- Panela
- Panocha
- Parelsuiker
- Piloncillo
- Poedersuiker

R

- Rapadura
- Rietsuikerstroop
- Rietsuiker
- Rijststroop
- Rijstsuiker
- Ruwe rietsuiker
- Ruwe suiker

S

- Sacharose
- Sapconcentraat
- Schenkstroop
- Siroop
- Slagroom
- Sorghumsiroop
- Speltstroop
- Strooisuiker
- Stroop
- Sucanat
- Sucrose
- Suiker (granulaat)
- Suikerstroop

T

- Tafelsuiker
- Tarweglucosestroop
- Tarwestroop
- Treacle
- Turbinado suiker

V

- Vanillesuiker

- Vaste glucose
- Vaste maïsstroop
- Verdampte suikerrietsap
- Vruchtenextract
- Vruchtensap
- Vruchtensapconcentraat

W

- Witte basterdsuiker
- Witte suiker

Z

- Zoete sorghum
- Zwarte rietsuikermelasse



Compressed by PDF24


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl