

# Natuurlijk Lekker Bakken

puur, vers, biologisch en natuurlijk

400

RECEPTEN

100%

NATUURLIJK

Monique van der Vloed

Van Duuren Media

# INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	VIII
VOORDAT JE BEGINT	X
1 KOEKJES	1
2 CAKE	75
3 CUPCAKES EN MUFFINS	99
4 TAARTEN EN GEBAK	125
5 TYPISCH NEDERLANDSE EN VLAAMSE RECEPTEN	189
6 PANNENKOEKEN	227
7 DESSERTS	241
8 ZOET EN HARTIG BROOD	255
9 HARTIGE HAPJES	287
10 VULLINGEN EN DECORATIES	305
BAKKEN IS WETEN	334
NUTTIGE TIPS	354
BEGRIPPENLIJST	360
REGISTER VAN RECEPTEN	366



## ORANJEBLOESEMKOEKJES

Oranjabloesemwater wordt veel als smaakmaker gebruikt in de Turkse en Marokkaanse keuken. Het heeft een milde, zoete smaak. Je kunt oranjabloesemwater vinden in de biowinkel.

3 eidooiers  
2 el stevia kristal sweet xtra  
merg van 1 vanillestokje  
1 banaan in stukken  
4 el oranjabloesemwater  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
125 g gemalen hazelnoten  
125 g boekweitmeel  
2 kopjes geweekte rozijnen,  
goed uitgelekt  
4 el kokosolie/vet op  
kamertemperatuur

*Voor de garnering:*  
oranjabloesemwater  
Ceylonkaneel (rasp van  
stokje)

Verwarm de oven voor op 185 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Klop de eidooiers, banaan, stevia, kokosolie, het oranjabloesemwater en het vanillemerg romig. Voeg het meel, het bakpoeder en de rozijnen toe en klop het tot een beslag. Om de smaken het beste tot hun recht te laten komen kun je het deeg onder een stukje plastic folie op een koele plaats (niet in koelkast) ongeveer drie uur laten trekken, maar uiteraard hoeft dit niet.

Schep bergjes op de bakplaat en besprenkel ze met wat oranjabloesemwater en geraspte kaneel.

Bak de koekjes in het midden van de oven gaar in 35 à 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat ze goed afkoelen.

## TROPISCHE MUNTKOEKJES

Een zeer verrassend, friszoet koekje; door de verse munt heeft het een tropische bite!

100 g melenmix  
100 g gemalen amandelen  
(blanke)  
2 grote eieren  
1 el mager cacao-poeder  
2 el kokosolie/vet op  
kamertemperatuur  
1 el stevia kristal sweet xtra  
1 bosje verse munt  
wat puur vanille-extract

*Voor de garnering:*  
wat geraspte kokos

Maak de munt zeer fijn met een staafmixer. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Voeg alle ingrediënten behalve het meel samen in een kom en meng ze goed. Voeg het meel toe en meng het tot een stevig deeg.

Maak op de bakplaat rechthoekige koekjes van het beslag. Maak in het midden met je vingers een gleufje en strooi er wat geraspte kokos over. Bak de koekjes gaar in circa 30 minuten en laat ze goed afkoelen. Bewaar ze in een goed afgesloten koektrommel.

## CLOWNIES

Een zeer lekkere variant op de brownie. Feestelijk om te serveren!

Voor de cake:

100 g hazelnootmeel  
100 g pompoenpitmeel  
75 g zonnebloempitmeel  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
4 el kokosolie/vet op kamertemperatuur  
2 el stevia kristal sweet xtra  
2 eieren  
1 banaan, in stukken

Voor de garnering:

100 g gezeefde stevia-poedersuiker  
zwarte bessensap  
1 kopje gedroogde cranberry's  
200 g tuttifrutti, in kleine stukjes geknipt

Verwarm de oven voor op 185 graden en bekleed een browniebakvorm (of een platte, vierkante ovenschaal) met bakpapier.

Klop de kokosolie, stevia en banaan romig. Klop één voor één de eieren erdoor. Voeg het meel en bakpoeder toe en klop het tot een luchtig beslag.

Stort het beslag uit over de vorm en verdeel het gelijkmatig.

Bak de clownie in het midden van de oven gaar in 35 à 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat dit goed afkoelen, anders zal het glazuur smelten.

Maak een mooi dik glazuur door steeds beetje zwarte bessensap te mengen met de gezeefde poedersuiker. Smeer het glazuur met een spatel uit over de goed afgekoelde cake. Garneer met de cranberry's en de tuttifrutti.

Snij de cake in mooie, vierkante stukken.

## TOFFEE-ANANASMUFFINS

Heerlijke frisse, zoete ananas met een topping van toffeecrumble! Het recept om zelf toffeecrumble te maken vind je elders in dit boek.

100 g walnootmeel  
100 g boekweitmeel  
50 g zonnebloempitmeel  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
3 el kokosolie/vet op kamertemperatuur  
2 el stevia kristal sweet xtra  
½ verse ananas, in kleine stukjes gesneden  
2 eieren

Voor de topping:

toffeecrumble (zie blz. 308)

Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een muffin tray (groot, voor zes muffins) in met kokosolie.

Klop de kokosolie en stevia romig.

Klop de eieren er één voor één door.

Voeg het meel en bakpoeder toe en klop het door.

Spatel de stukjes ananas en twee eetlepels van de toffee crumble erdoor.

Verdeel het beslag over de vormpjes.

Bak de muffins in het midden van de oven gaar in ongeveer 35 minuten. Controleer tussentijds. Bestrooi de muffins, zodra ze uit de oven komen, rijkelijk met de crumble. Laat ze goed afkoelen.





## AARDBEIENCRÈMETAART

Als het aardbeien seizoen zich weer aandient word ik erg gelukkig! Ik ben dol op aardbeien en verwerk ze dan ook met veel liefde in tal van mijn recepten. Deze aardbeiencrèmetaart heeft door de combinatie van zonnebloempitten een verrassende smaak. Een heerlijk taartje voor in de zomer, en zeer snel klaar!

200 g zonnebloempitmeel  
100 g walnootmeel  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
3 el kokosolie/vet op kamertemperatuur  
2 el stevia kristal sweet xtra  
2 eieren  
150 g licht gepureerde aardbeien

*Voor de vulling:*  
homemade aardbeienjam  
(zie blz. 333)

*Voor de garnering:*  
aardbeiencrème (zie blz. 312)  
verse aardbeien  
stevia poedersuiker

Gebruik een hoge, ronde springvorm van 22 cm en vet deze in met kokosolie. Verwarm de oven voor op 175 graden.

Klop de kokosolie, stevia en aardbeienpuree romig. Voeg één voor één de eieren toe en klop ze erdoor. Voeg het meel en bakpoeder toe en klop het door. Stort de massa uit in de vorm en verdeel deze.

Bak de taart in het midden van de oven gaar in ongeveer 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.

Als de taart goed is afgekoeld, snijd hem dan overdwars doormidden. Besmeer de onderste laag met aardbeienjam. Zet de bovenste laag er voorzichtig weer op en druk die licht aan. Verwijder eventuele uitgelopen aardbeienjam.

Maak de aardbeiencrème en vul een spuitzak met brede kartelmond. Spuit de crème in een spiraal tot het middelpunt. Garneer het geheel met de verse aardbeien en bestrooi het met poedersuiker.

## RABARBERRUITKOEKEN

Rabarber geeft alles een heerlijk fris zure smaak en wordt daarom vooral toegepast in zoete gerechten en desserts. Ook in deze heerlijke koeken doet rabarber het goed!

100 g melenmix  
100 g amandelmeel  
25 g gele erwtenmeel (of kikkererwtenmeel)  
1 middelgroot ei  
3 el stevia kristal sweet xtra  
4 el gesmolten kokosolie  
heet water

*Voor de vulling:*  
rabarber compote/jam  
(lieft homemade jam, zie blz. 333)

Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Voeg alle ingrediënten samen en mix ze tot een korrelig geheel. Voeg nu steeds beetje heet water toe tot er vanzelf een mooie deegbal ontstaat.

Maak van driekwart van het deeg platte, ronde koeken en leg deze op de bakplaat. Vorm er bakjes van en vul deze met de rabarbermoes. Draai tussen je handen van de rest van het deeg lange slierten en leg deze in ruitvorm over de vulling. Druk de zijanten goed aan.

Bak de koeken in het midden van de oven gaar in 35 à 40 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.



## GEVULDE KOEKEN

Nog steeds ongekend populair, deze heerlijke koeken gevuld met echte amandelspijs!

225 g melenmix  
5 el kokosolie/vet op  
kamertemperatuur  
75 g steviapoedersuiker,  
gezeefd  
1 groot ei

*Voor de spijsvulling:*

1 groot ei  
100 g amandelmeel  
2 el stevia kristal sweet xtra

*Voor de garnering:*

enkele losse amandelen

Voeg het meel, de kokosolie, de poedersuiker en één ei in een kom en klop dit tot een samenhangende deegbal. Laat dit circa 10 minuten rusten.

Voeg intussen het andere ei en de suiker bij het amandelmeel en klop het luchtig tot een romige spijs. Rol dit in een stukje plastic huishoudfolie en laat het even rusten.

Verwarm de oven voor op 165 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Bestuif een werkplek met wat meel en rol het deeg voor de koek hierop uit tot een dikke lap van ongeveer een halve centimeter. Steek er (lieft met een mooie ronde uitsteker) acht rondjes uit en leg er vier op de bakplaat. Verdeel de spijs over de vier rondjes, leg de andere rondjes erop en druk de randjes dicht met een vork. Besmeer ze met wat eidooier en druk in het midden van elke koek een amandel. Lukt het uitrollen niet goed, maak dan acht ronde koeken van stukken deeg met de hand uit het geheel getrokken en steek daar met de uitsteker mooie ronde koeken uit.

Bak de koeken mooi goudbruin gaar in 35 à 45 minuten. Controleer tussentijds. Laat de koeken goed afkoelen.



## MAÏSBROOD

Maïs wordt ontzettend veel verwerkt in tal van producten. Het is helaas dan ook een erg bewerkte en veel genetisch gemanipuleerde soort geworden. Zorg er dus wel voor dat je een maïsmeel kiest dat gegarandeerd GMO-vrij is. Dan heb je een echt gezond meel in handen!

500 g maïsmeel  
2 tl baking soda  
appelazijn  
2 el psyllium  
1 el stevia kristal sweet xtra  
3 eieren  
400 ml rijstemelk  
3 el kokosolie/vet op  
kamertemperatuur

*Voor de garnering:*  
maïsmeel

Vet een broodblik in met kokosolie.

Voeg alle ingrediënten, behalve de melk, de baking soda en de azijn, samen in een kom en roer. Voeg de melk toe en roer het opnieuw goed door. Laat dit ongeveer 10 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Voeg de baking soda toe aan het mengsel en schenk hierop een beetje appelazijn. Dit zal direct gaan sissen – dit hoort. Roer het direct goed door het mengsel en stort het geheel in het broodblik. Bestrooi het brood wat met maïsmeel. Bak het brood in het midden van de oven gaar in circa 30 minuten. Zodra het brood hol klinkt als je erop tikt, is het gaar.

Laat het goed afkoelen.

## REGISTER VAN RECEPTEN

### KOEKJES

Aardbeikoeken	32	Hazelnootschuimkoekjes	31
Amandelbiscuitkoekjes	48	Hellefies	39
Amandelblokken	62	Hernhuttertjes	60
Amandelwally's	12	Het makkelijke koekje	26
Amarantkoekjes	34	High five! cookies	50
Ana-nasjes	56	High tea walnoottrofeeën	64
Ananaskoeken	51	Holy oatskoeken	68
Anijskoeken	62	Italiaanse maïskoek	19
Appelcakeringen	65	Jammie jamkoekjes	45
Appelledokies	4	Kandijsuikerkoekjes	46
Appelmoesjes	10	Kandijsuikermoppen	9
Appelzoentjes	2	Kaneelbrokken	35
Banaan-avocadokoekjes	65	Kelties	38
Banaanreepjes	25	Ketelbinkies	18
Bananenchip cookies	7	Kikkerkoek	64
Boekweit-giersteierkoeken	72	Koko-mo-choco's	69
Boekweit-kokosbloesemsuikerkoeken	59	Kokosbanana's	48
Caramelcrèmekoekjes	25	Kokosdoppen	46
Chocoladekoekbrokken	60	Kokoskroontjes	52
Chocoladekoekjes	18	Kokoskussentjes	4
Chocolade-pindakaascrumble cookies	44	Kokosnootkoekjes	55
Chocolate chip cookies	11	Komkommer-limoenkoekjes	43
Citroenkoekjes	72	Kringloopkoekjes	24
Cornettoijsjeskoekjes	61	Kruidige koffiekoek	21
Crèmewafeltjes	14	Lavendelkoekjes	26
Frosty's	14	Madammekes boekweit	5
Froufrou	12	Madeleines met citroen	38
Fruiffeestkoek	39	Mangochutneykoekjes	36
Fruittige nootkoekjes	19	Melkkoekjes	41
Geitenkaaskoekjes	58	Meneer boekweitkoekjes	5
Gemberkoekjes	44	Mergpijpen	22
Gevulde pecannotenkoeken	69	Minikokosboterkoeken	54
Havermoutkoekjes	40	Mueslikoekjes	26
Hazelnootkussentjes	8	Norikoekjes	54
		Noten-zadenkoekjes	45



Speculaascupcakes	111
Stoofpeertjescupcakes	112
Toffee-ananasmuffins	102
Walnoot-haverroommuffins	112
Walnoot-maanzaadcupcakes	101
Zadenmuffins	104
Zonneschijntjes	114

## TAARTEN EN GEBAK

Aardbeiencrèmetaart	129
Apfelstrudelgebakje	181
Appel-bietenboemel	159
Appel-kaneelroomsoesjes	180
Appelmoeskrumelpie	144
Avocado-kokosboterkoek	159
Bananas going nutstaart	148
Bananenkwardaart	151
Bananentaart	151
Basisrecept voor biscuittaart	126
Bodem voor taart	127
Bruintjes	133
Celebrate good times come ontaart	174
Choco raw crumble	187
Choco-havertaart	164
Chocolaagjestaart	138
Coconut-bananataart	185
Crazy eggstaart	179
Droomroomtulband	178
Exotische taart	171
Flensjesberg	137
Fruiteestvlaai	182
Fruitschelpen	176
Gember-banaan-baobabtaart	160
Haverroom-perzikschuitjes	167
Havertaart (ontbijttaart)	168
Hazelnootschuimtaartje	184
Hazelnootsoezen	177
Herfsttaartje	135
Hongaarse geitenkwardaart	176
Jokes taart	163
Kersenkoek	182
Kersenvlaai anders	134
Kokos-appeldroom	142
Kokosboterkoek	158

Kokosdroom	184
Kokos-pocus-pastaart	143
Marsepeintaartje	170
Mirjams kersen-kokoscrumble	152
Monchoutaart	175
Moniques appeltaart (Hidden flower)	155
Notenvlaaibodem	146
Pannenkoekentaart	132
Partytaart	153
Pecan dream	130
Peergebakjes	181
Perzik-notenpie	158
Piece of cake (basisrecept voor cake)	126
Pineapple dream	165
Rabarberruitkoeken	129
Radijs-havertaart	147
Slagroomcaketart	135
Slagroomtaart (biscuit)	169
Snelle chocoladetaart	164
Spekkoek	166
Strawberry cheesecake	186
Taartje lekker	156
Tarte tatin	177
Vanilleroomtaart	172
Vlaaibodem	127
Vogelnest	140
Walnootschuimtaart	141
With lovechocko taart	180
Worteltaart	134
Zoete bietentaart	137

## TYPISCH NEDERLANDSE EN VLAAMSE RECEPTEN

Anijskrollen	220
Antwerpse voetjes	219
Appeltaart	196
Arnhemse meisjes	218
Arretjescake	195
Banketbakersroomtompouce	190
Belgische wafels	208
Blozkijler brokkoek	198
Bodding (broodpudding)	200
Boekweitkoek (pannenkoek)	208
Bokkenpootjes	193



Kamutbrood grof	275
Kamutbroodjes	276
Kamut-kaasbrood	276
Kerrie-uislof	267
Koffierolletjes	278
Krenten-rozijnenbrood	283
Maanzaadbolletjes	274
Maisbrood	282
Melenmixpistolets	284
Minikrentenstolletjes met spijs	279
Moniques chocoladebrood	274
Mueslibollen	273
Pannenkoekenbrood	266
Quinoabrood	258
Sesambrood	257
Sesam-maanzaadbolletjes	285
Spelt-kamutbrood	263
Stokbrood	271
Suikerbolbrood	261
Turks brood	260
Vruchtenbroodbol	267
Walnoot-amandel-chocoladebrood	264
Zonnebloempittenbrood	281
Zuurdesembrood	266
Zuurdesemstarter	256

### HARTIGE HAPJES

Basisrecept pizza 'Monique'	296
Basisrecept quiche 'Monique'	292
Eekhoornkoekjes	292
Gehaktbroodjes	289
Geitenkaasmuffins	295
Kaascakejes	291
Kerrie-geitenkaascrackers	301
Kerrie-uiballetjes	289
Kerrie-uikoekjes	290
Kraaaaakotjes	302
Maanzaad- en/of sesamcrackers	300
Naturelcrackers	298
Peanut crumble	293
Pizza anders	298
Ronde superfoodcrackers	302
Spinazie-eitaart	294
Spinazieflapjes	288

Zachte pretzels	303
Zadenfeestcrackers	299
Zoete rozijnencrackers	299

### VULLINGEN EN DECORATIES

Aardbeien crème	312
Amandel extract	323
Amandelspijs	325
Appelmoes	320
Bananenmousse	319
Banketbakkersroom	333
Bladerdeeg	326
Bokkenpootjesroom	311
Borstplaatjes	316
Chocolade crème	314
Chocoladefiguurtjes	330
Chocoladeroom	310
Chocoladeschaafsel	330
Citroen extract	323
Cornflakes	329
Frosting	317
Gebrande nootjes	327
Glazuur	318
Glutenvrij bladerdeeg	326
Haverroom	309
Hazelnootpasta	310
Jam	333
Kaneel extract	323
Karamel	308
Kleurstoffen	315
Koffie-extract	322
Kokosbloesemstroop	328
Kokosslagroom	313
Lemon curd	306
Mango chutney	331
Marsepein	324
Marsepeinbloemetjes	325
Mokkacreme	325
'Parmezaanse' kaas	330
Pudding	306
Room	310
Slagroom	313
Snelle nougat	319
Soezendeeg	327

Stoofperenvulling	320
Suikerfiguren	316
Sukade	331
Toffeecrumble	308
Turks fruit	316
Vanille-extract	322
Zoethoutextract	322

#### DIVERSEN

Bruine steviabasterdsuiker	342
Chocoladekruidenmix	350
Kandijnsuiker	341
Kaneelbooster	349
Kurkumapasta	350
Melenmix	336
Paneermeel	350
Speculaas-/koekkruiden	349
Taaitaaikruiden	350
Vanilla crush	350