

HAVERMOUTTAART OF MUFFINS

Nodig:

- 250 g glutenvrije havermout of havervlokken
- 150 ml (soja/amandel/koe)melk
- 4 eieren
- 2 bananen
- 150 gr gehakte noten: walnoten en of andere noten
- 1 theelepel kaneel
- snuf glutenvrij bakkerszout
- 1 appel in kleine stukjes of geraspt
- Bakpapier

Eventueel: ongeveer 150 gr bosbessen of frambozen of bramen of nog een appel of peer, een handje rozijnen. Ook kun je wat kokosrasp toevoegen (of een deel van de walnoten daardoor vervangen) en/of wat glutenvrije extra pure chocolade erdoor in kleine stukjes, of gesmolten in een dun laagje erbovenop.<einde cursief>

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng de havermout en eieren. Prak de banaan door dit mengsel en voeg dan de melk en de andere ingrediënten toe tot een beslag ontstaat.

Giet alles in een ovenschaal of in muffinvormpjes, Giet het mengsel voor een taart in een taartvorm met bakpapier erin. Dan bakken: ongeveer 40 minuten op 180 graden. Als je er in prikt met een satéprikker, mag er geen beslag meer aan blijven hangen.

Je kunt eventueel au bain marie wat extra pure chocolade smelten en dat eroverheen verdelen en laten stollen door afkoeling.

De taart smaakt geweldig met een schepje Griekse yoghurt.

Voor muffins het beslag in muffinvormpjes gieten en ongeveer 15 minuten bakken.

Lekker als ontbijt, of als tussendoortje, na het sporten of als lunch. Ook in te vriezen.

Nog een tip: als kinderen de grove structuur van de havermout of vlokken onaangenaam vinden, dan eerst (een deel van) de havermout fijnmalen in de keukenmachine.

HARTIGE VEGETARISCHE KOEKJES

Nodig voor 4 personen:

- 1 blik limabonen (uitlekgewicht 250 gram) of linzen
- 2 eieren
- 2 handjes gebroken cashewnoten
- 50 gram glutenvrije havervlokken
- flinke pluk bieslook
- flinke pluk peterselie
- 1 teen knoflook
- peper
- snuf zout
- 100 gram fetakaas
- olijfolie

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een brei. Verhit olijfolie in de pan en schep een lepel van de brei in de pan en druk het een beetje plat. Leg zo een aantal koekjes in de pan. Na een paar minuten, als de onderkant bruin is omdraaien.

HAVERBROOD

Dit is een aangepast recept van Heidi Swanson ([101cookbooks.com](https://www.101cookbooks.com)), die vaak een inspiratiebron vormt omdat ze veel met groenten en fruit, peulvruchten en 'nieuwe' (glutenvrije) granen doet.

In dit recept heb ik de tarwebloem vervangen door rijstemeel. Maïsmeel zou ook een goed alternatief moeten zijn, maar dat moet ik nog uitproberen. En er is tegenwoordig wel kant-en-klaar glutenvrij havermeel te koop, maar havermout is een stuk makkelijker te vinden. Gewoon malen in de keukenmachine tot de havermout op havermeel lijkt en fijn genoeg is naar uw zin.

De maten die ik hierin gebruik, zijn Amerikaanse: 1 kop = 240 ml en 1 theelepel (teaspoon) 5 ml.

Nodig:

- Boter of olie om de bakvorm in te vetten (die kun je ook met bakpapier bekleden, wel even de vorm invetten omdat anders het papier niet plakt).

- 2 kop (480 ml) havermout (in dit geval Rosie's: glutenvrij en biologisch) – en nog een handje of zo om bovenop te strooien
- 2 kop (480 ml) rijstmeel (en nog wat extra voor het kneden)
- 2 theelepels (teaspoons, dus 10 ml) baksoda
- 1 theelepel (teaspoon, 5 ml) bakkerszout
- 2 kop (480 ml) karnemelk; houd nog wat achter de hand om het brood mee in te kwasten
- Zaden naar wens: pompoenzaad, chiazaad, maanzaad, lijnzaad, sesamzaad...

Warm de oven voor op 200°C met het rooster in het midden van de oven. Vet een cakevorm in en bekleed hem met bakpapier (of neem een siliconenvorm, of maak een vloerbrood; zet in dat geval geen rooster in de oven maar bekleed de bakplaat met bakpapier.

Maal de havermout fijn in een keukenmachine (of desnoods de koffiemolen; dat vraagt meer tijd, want dat kan maar met kleine hoeveelheden tegelijk). Eerst een paar keer op de 20-seconden-kop, dan doormalen tot u meel hebt dat fijn genoeg is naar uw zin.

Meng de twee meelsoorten dooreen (idealiter in een keukenmachine, maar met de hand/een handmixer kan ook), voeg de baksoda en het zout toe en dan, al knedend/mixend de karnemelk, tot u een redelijk stevig deeg hebt dat makkelijk van de mixer loslaat. Het hoeft niet héél stijf te zijn. Plaats het deeg in de vorm (of op de bakplaat, geef er dan de vorm aan die u wilt), bestrijk de bovenkant met karnemelk, strooi er havermout/zaden of een mix overheen, bestrijk nogmaals dun met karnemelk en plaats het geheel in de oven.

30 minuten bakken zonder de oven te openen. Zet dan snel het rooster/de bakplaat een trede hoger in de oven en laat het brood in zo'n 20 minuten mooi bruin worden.

Als het brood gaar is, hoort het hol aan te voelen als u erop klopt. Een satépen of scherp mes komt er droog uit. Laat het afkoelen op een rooster. Het brood hoort zich nu goed te laten snijden. Het heeft een stevige korst en een iets grove structuur. Het is zo lekker, dat het eigenlijk geen beleg nodig heeft – maar het smaakt goed met zowel hartig als zoet beleg. In een doek gewikkeld blijft het zeker 3-4 dagen goed. U kunt ook een deel vast in sneetjes invriezen.