

recepten



Van een collega-bakinstructrice, Aukje Feenstra, kreeg ik twee recepten voor koekjes die zeker in de smaak zullen vallen. Voor de mensen die geen geraffineerde suikers willen of mogen eten, heb ik geëxperimenteerd met andere soorten suiker.

Bij onder meer de 'Toko' en reformzaken is palmsuiker en kokosbloesemsuiker te koop. Dat zijn prima vervangers, die geen tot zeer weinig invloed hebben op de smaak en structuur van de baksels. Een duidelijke uitleg over de suikers is te vinden op: <http://suikerwijzer.nl/alles-over-palmsuiker>

De boter in de bijgaande recepten kan desgewenst, vervangen worden door plantenmargarine.

Een erg lekker en eenvoudig recept voor pannenkoeken kreeg ik telefonisch door van Roos Wigman. Met een zoete of hartige vulling? Warm of koud? Ik hoor graag of deze pannenkoeken bij u net zo in de smaak vallen als bij ons.

Pinda brownie koekjes

250 gram ongezoeten pinda's
125 gram zachte (room)boter
200 gram (witte) basterdsuiker
1 ei
100 gram witte bloem (bijvoorbeeld Schär C of DovesFarm)
85 gram rijstmeel
1 theelepels bakpoeder
90 gram chocolade
1/2 eetlepel cacaopoeder

- Bekleed een bakplaat met bakfolie of bakpapier
- Hak de pinda's samen met de choco-

lade fijn in de keukenmachine of snijbakje van de staafmixer. Het mengsel moet er uit zien als grove kruimels, er mogen nog kleine stukjes in zitten.

- Mix de boter en suiker met de gardes goed door elkaar, mix het ei erdoor.
- Vervang de gardes nu door kneedhaken.
- Zeef bloem, bakpoeder en cacao boven het botermengsel en mix tot een samenhangend deeg. Halverwege het pinda/chocolademengsel erdoor kneden.
- Laat het deeg een kwartiertje opstijven in de koelkast.



Verwarm de oven voor tot 170 graden.

- Rol tussen de handen balletjes van circa 2 cm doorsnede en leg ze een stukje uit elkaar op de bakplaat. Duw ze een beetje plat.
- Bak de koekjes ongeveer 15 minuten in het midden van de oven.
- Laat de koekjes een paar minuten afkoelen op de bakplaat, leg ze dan op een rooster en laat ze helemaal koud worden.

Reacties en/of vragen kunt u zoals gebruikelijk sturen naar: bakadvies@glutenvrij.nl.

TEKST EN FOTO'S
Jeandrine Kastelein

Jan Hagel

100 gram witte bloem (bijvoorbeeld Schär C of DovesFarm)
100 gram rijstmeel
150 gram licht bruine basterdsuiker
100 gram (room)boter
2 theelepels bakpoeder
1 theelepels kaneel
snuffje zout
1 ei, losgeklopt
(tip: gebruik een groot ei, neem 50 gram ei voor het deeg en het restje om te bestrijken)
restje losgeklopt ei (of koffieroom)
40 gram amandelschaafsel
40 gram greinsuiker
2 bakplaten bekleed met bakfolie (of bakpapier)

- Zeef bloem, rijstmeel, bakpoeder en kaneel in een kom, voeg zout en suiker toe en meng alles goed door elkaar.
- Voeg het ei en de boter toe en snij met een mes de boter in kleine stukjes.
- Mix met kneedhaken tot het een samenhangend geheel is.
- Kneed nog even met de handen goed door.
- Verpak het deeg in plastic en duw het plat tot circa 2 cm dikte (zo koelt het beter).
- Laat het deeg een half uur rusten en opstijven in de koelkast.
- Deegbal in twee delen, één deel uitrol-



len met een deegrol of tussen twee stukken plastic tot een heel dun laagje van 3 mm dikte. Het is handig om bakfolie te gebruiken, want dan kun het deeg meteen daar op worden uitgerold. Doe het zelfde met de andere deegplak op de tweede bakplaat.

- Losgeklopt ei over de deegplappen smeren en vervolgens het amandelschaafsel en de greinsuiker erover strooien. Daarna nog even met de deegrol licht aandrukken.
- Schuif de bakplaten met ongeveer dezelfde tussenruimte in de voor-

verwarmde oven. Bak op de hete luchtstand op 170 graden in 15 tot 20 minuten bruin. Heeft de oven alleen boven-onderwarmte, bak dan de bakplaten na elkaar in het midden van de oven.

- Direct uit de oven in repen van ongeveer 4 bij 8 cm. snijden. Op het bakblik laten liggen tot ze zijn afgekoeld. Als het deeg iets te dik is, kunnen de middelste stukken wat zacht blijven. Leg die dan terug op de bakplaat en bak nog ongeveer 8 minuten op 150 graden (met hete lucht).
- Laat ze daarna weer goed afkoelen.

Pannenkoeken

100 gram maïzena
75 gram boekweitmeel
1 zakje vanillesuiker (weglaten voor hartige pannenkoeken)
snuffje zout
2 eieren
ongeveer 350 ml melk

- Meng maïzena, boekweitmeel, eventueel vanillesuiker, en zout goed door elkaar.
- Voeg de eieren toe en ongeveer één derde van de melk.
- Mix tot een klontvrij beslag.
- Voeg de rest van de melk toe tot het beslag de gewenste dikte heeft.
- Laat het beslag een half uurtje rusten voor het bakken.



Voor reacties, vragen en tips kunt u mailen naar bakadvies@glutenvrij.nl