

GLUTENVRIJE RECEPTENBUNDEL

DOOR ONZE VASTE KLANTEN SAMENGESTELD

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!

GLUTENVRIJE RECEPTENBUNDEL

Naar aanleiding van twee succesvolle en gezellige informatieavonden over glutenvrij, hebben wij veel glutenvrije recepten mogen ontvangen. Iedereen daarvoor hartelijk bedankt!

Vanzelfsprekend houden wij deze recepten niet voor onszelf, maar delen deze graag met onze klanten. Het idee van deze receptenbundel is om deze iedere maand te vernieuwen en rond te sturen. Zo wordt de bundel een "levendige handleiding" voor glutenvrije recepten. Samengesteld voor en door onze trouwe klanten met een glutenvrij dieet. In samenwerking met onze ervaringsdeskundige Johanna.

HOE WERKT DE GLUTENVRIJE RECEPTENBUNDEL?

Stuur uw glutenvrije recept van de maand (in een Word-bestand) naar saskia@hoeveravenstein.nl De recepten worden geselecteerd en gebundeld. De receptenbundel wordt via e-mail verspreid, maar is ook in onze boerderijwinkel terug te vinden. Wij hopen op uw inbreng en enthousiasme.

Saskia Tupker
Hoeve Ravenstein



INFORMATIE, TIPS EN TRUCS

SAMENVATTING GLUTENVRIJE AVOND

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!

GLUTENVRIJE GRANEN EN MELEN

De volgende granen en melen zijn glutenvrij: gierst, mais, rijst, boekweit, teff, haver (welke geteeld van tarwe met glutenvrij keurmerk), quinoa en amarant.

Alle peulvruchten zijn glutenvrij. Veel glutenvrije producten bevatten weinig vezels. Het merk SHAR voegt vezels toe door het gebruik van boekweit- en linzenmeel.

De meeste problemen met broodbakken ontstaan bij het rijsp proces. Het gebeurt dat het deeg niet voldoende rijst en/of uit elkaar valt. Ook komt voor dat het uiteindelijke product de volgende dag er droog is.

RIJSMIDDELEN

Gist (met warm koolzuurhoudend water, een ei, desem gemaakt van rijstemeel, wijnsteenbakpoeder of natriumbicarbonaat (brood) of bakpoeder (gebak))



INFORMATIE, TIPS EN TRUCS

SAMENVATTING GLUTENVRIJE AVOND

GLUTENVRIJ = OOK LEKKER!

GLUTENVRIJE BINDMIDDELEN

Maiszetmeel, aardappelmeel, agar agar, arrowroot, xathangom, johannusbroodpitmeel.

TIPS EN TRUCS

- Bij het bakken van brood drie verschillende soorten melen mengen
- Kwark toevoegen (let hierbij op het totale vochtgehalte)
- 1 ei toevoegen
- In kleine stukjes gesneden gekweekte zuidvruchten toevoegen
- De helft van het meel voor gebak vervangen door amandelmeel
- Zoeten met dadelstroop (maakt gebak wel iets donkerder van kleur, evenals bij het gebruik van palmsuiker)

LET OP!

Mensen met een glutenintolerantie of coeliakie dienen alleen producten te gebruiken voorzien van het glutenvrije keurmerk.

Veel succes!



ONTBIJTGERECHTEN

GLUTENVRIJ GEZOND EN SNEL QUINOA ONTBIJT

INGREDIENTEN VOOR 1 GROTE OF 2 KLEINE PORTIES:

50 GRAM QUINOA

250 MILLILITER AMANDELMELK/SOJAMELK

1 THEELEPEL AGAVESIROOP

1 THEELEPEL KANEEL

75 GRAM BOSBESSEN



BEREIDING:

1. SPOEL DE QUINOA GOED AF OM ZOGENAAMDE SAPONINEN WEG TE WASSEN. DIE GEVEN DE QUINOA NAMELIJK EEN BITTERE SMAAK EN DAT IS NIET LEKKER.
2. DOE DE QUINOA EN DE SOJAMELK IN EEN MIDDELGROTE PAN EN BRENG AAN DE KOOK. BLIJF IN DE KEUKEN EN LAAT DE QUINOA 15 MINUUTJES OP LAAG VUUR PRUTTELEN. AF EN TOE GOED DOORROEREN, ANDERS PLAKT DE QUINOA AAN DE BODEM.
3. ALS DE QUINOA 15 MINUUTJES GEKOOKT HEEFT, ROER JE ER EEN THEELEPEL AGAVESIROOP EN EEN THEELEPEL KANEEL DOOR. EVEN GOED MENGEN. DE BOSBESSEN KUN JE ER OOK DIRECT DOORHEEN ROEREN, MAAR DE QUINOA ZAL DAN EEN BEETJE BLAUW KLEUREN.
4. IK GARNEER DE QUINOA DUS MET BLAUWE BESSEN EN ROER DEZE ER AAN TAFEL PAS DOORHEEN. OOK HEERLIJK MET NOG WAT AMANDELEN, PECANNOTEN OF LIJNZAAD. VIND JE DE QUINOA NOG NIET ZOET GENOEG? ROER ER DAN NOG EEN THEELEPELTJE SIROOP OF VANILLE EXTRACT DOORHEEN.

EET SMAKELIJK!



ONTBIJTGERECHTEN

GLUTENVRIJ EN SUIKERVRIJ QUINOA ONTBIJT MET APPEL EN KANEEL

INGREDIENTEN :

40 GRAM QUINOA VLOKKEN

250 MILLILITER PLANTAARDIGE MELK (BIJV. AMANDELMELK OF SOJAMELK)

1 KLEINE APPEL OF EEN HALVE GROTE APPEL

1 THEELEPEL KANEEL

KLEIN HANDJE VERSE NOTEN (BIJV. WALNOTEN OF HAZELNOTEN)



BEREIDING:

1. SCHIL DE APPEL EN SNIJD DEZE IN BLOKJES.
2. DOE DE MELK, KANEEL EN DE QUINOA VLOKKEN IN EEN PANNETJE EN BRENG AAN DE KOOK. LAAT DAN ONGEVEER 5 MINUTEN OP ZACHT VUUR DOORKOKEN. DOE ER HALVERWEGE DE APPELSTUKJES BIJ.
3. HAAL DE QUINOA VAN HET VUUR, DOE IN EEN BAKJE EN GARNEER MET WAT VERSE NOTEN.

EET SMAKELIJK!



ONTBIJTGERECHTEN

GLUTENVRIJE PANKAKES MET VIJG, HONING EN PECANNOTEN

INGREDIENTEN :

175 GRAM GLUTENVRIJE HAVERMOUT

200 ML SOJA-OF AMANDELMELK

1 BANAAN

1 1/2 THEELEPEL KANEEL

1 THEELEPEL HONING

1/4 THEELEPEL ZOUT

1 THEELEPEL VANILLE EXTRACT

1 1/2 THEELEPEL BAKPOEDER

1 EI

2 VIJGEN

20 GRAM PECANNOTEN (5 MINUTEN GEROOSTERD OP 180 GRADEN)

KOKOSOLIE (OF BOTER) OM IN TE BAKKEN



BEREIDING:

VOEG ALLE INGREDIËNTEN (BEHALVE HET EI, DE KOKOSOLIE, VIJGEN EN NOTEN) BIJ ELKAAR IN EEN KOM EN MIX MET EEN BLENDER OF STAAFMIXER TOT ER EEN EGAAL DEEG ONTSTAAT.

VOEG HET EI TOE EN MIX HET NOG ONGEVEER TIEN SECONDE DOOR ELKAAR TOTDAT HET EI VOLLEDIG IS OPGENOMEN.

VERHIT EEN PAN MET ÉÉN TOT TWEE EETLEPELS KOKOSOLIE. GIET WANNEER DE PAN GOED HEET IS HET BESLAG IN KLEINE RONDJES IN DE PAN EN BAK ZE 2-3 MINUTEN PER KANT GOUDBRUIN.

SNIJD DE VIJG IN PARTJES EN LEG DEZE SAMEN MET DE PECANNOTEN OP DE STAPEL PANNENKOEKEN. ALS LAATSTE EEN FLINKE EETLEPEL HONING OM HET AF TE MAKEN.

EET SMAKELIJK!



LUNCHGERECHTEN

GLUTENVRIJE PIZZABROODJES

INGREDIENTEN:

500 G MIX B VAN SCHAR

1 ZAKJE GIST (7 GRAM)

SNUFJE ZOUT

FLINKE SCHEUT PIZZAKRUIDEN

LEPEL OLIE, LEPEL SUIKER, LAUW WATER



VOOR DE AANKLEDING: OLIJFOLIE, KETCHUP, HAM, GERASPTE KAAS, CHAMPIGNONS, PAPRIKA, UI, TOMAAT, ANANAS, SALAMI, MOZZARELLA, OLIJVEN (WAT JE MAAR LEKKER LIJKT!)

BEREIDING:

MAAK EEN KNEEDBAAR DEEG VAN ALLE INGREDIENTEN. HET ZOUT DOE JE ER ALS LAASTE BIJ. HET DEEG MOET ZO STEVIG MOGELIJK ZIJN DAT JE HET MET DROGE HANDEN KUNT KNEDEN. ALS HET TE KLEVERIG IS DOE JER ER WAT MEEL BIJ. NA HET KNEDEN NEEM JE HOOPJES VAN HET DEEG EN LEG JE DIE OP EEN BAKBLIK. DURK ZE MET NATTE HANDEN GOED PLAT. PRIK MET EEN VORK GAATJES IN HET DEEG EN BESTRIJK DE PIZZA'S MET OLIJFOLIE. DAN WAT KETCHUP EN VERDER ALLES WAT JE MAAR IN HUIS HEBT! EEN HALFUURTJE LATEN RIJZEN EN IN DE TUSSENTIJD DE OVEN VOORVERWARMEN OP 170 GRADEN (HETELUCHTOVEN). DAN 25 MIN. BAKKEN EN ZE ZIJN KLAAR.

EET SMAKELIJK!



LUNCHGERECHTEN

GLUTENVRIJ BROOD

INGREDIENTEN:

500 ML MAGERE KWARK

1 EL BRUINE BASTERDSUIKER

1 TL ZOUT

2 EL ZADENMIX

1 EL CHIAZAAD

1 EL LIJNZAAD

1 EL APPELVEZELS

3 EL POMPOENPITTEN

4 EIEREN

4 EL WATER



BEREIDING:

DOE BOVENSTAANDE INGREDIENTEN IN DE KOM EN HET ONDERSTAANDE ERIN AFWEGEN:

150 G RIMBOE MIX LE POOLE, 150 G QUINOA MIX LE POOLE, 200 G MEERZADEN BROODMIX
CONSENZA, 10 G BAKINGPOWDER DOVES FRAM, 10 G BICARBONAAT OF SODA. MENG DEZE
INGREDIENTEN IN DE KITHCEN AID. ALS DE MIX IN HET BAKBLIK ZIT, BOVENOP AFSTRIJKEN MET
WATER.

EET SMAKELIJK!



VOORGERECHTEN

GLUTENVRIJE KRABSCHUITJES

INGREDIENTEN:

2 BLIKJES KRAB (Á 170 G), GOED UITGELEKT
2 EL HALVANAISE
2 EL CREME FRAICHE
2 EL CITROENSAP
CITROENPEPER UIT MOLEN (35 G)
1 ZKAJE KROEPOEK, INDONESISCE NATUREL (60 G)
1 EL VERSE DILLE, FIJNGESNEDEN



BEREIDING:

VERDEEL MET EEN VORM DE KRAB IN STUKJES. MENG DE HALVANAISE MET DE CREME FRAICHE. SCHEP DE KRAB DOOR HET CREME-FRAICHEMENGSEL EN BRENG DE KRABSLADE OP SMAAK MET HET CITROENSAP EN ZOUT EN (VERSGEMALEN CITROEN) PEPER NAAR SMAAK. SERVEER DE KRABSLADE IN DE KROEPOEKSCHUITJES OF SCHEP DE SALADE OP EEN SCHAAL EN LEG DE KROEPOEK EROMHEEN. GARNEER MET DE DILLE. SERVEER DIRECT, ZODAT DE KROEPOEK NIET ZACHT WORDT.

EET SMAKELIJK!



VOORGERECHTEN

GEVULDE AVOCADO MET HOLLANDSE GARNALEN

INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN:

2 AVOCADO'S

2 LENTE UITJES

STUK KOMKOMMER (+/- 7 CM)

100 GRAM GEPELDE HOLLANDSE GARNALEN

1 EETLEPEL (SUIKERVRIJE) MAYONAISE

3 TAKJES VERSE DILLE

SAP VAN EEN HALVE CITROEN

SNUF PEPER EN ZOUT



BEREIDING:

SNIJD DE AVOCADO'S DOORMIDDEN EN HAAL BIJ BEIDE DE PIT ERUIT. SNIJD DE AVOCADO'S DAN EERST IN DE LENGTE IN EN DAARNA IN DE BREEDTE EN LET HIERBIJ OP DAT JE NIET DOOR DE SCHIL HEEN SNIJDT. LEPEL DAN VOORZICHTIG HET AVOCADO VRUCHTVLEES UIT DE AVOCADO'S EN DOE DIT IN EEN APART KOMMETJE. BEWAAR DE AVOCADO SCHILLEN EVEN APART.

SNIJD ONDERTUSSEN DE KOMKOMMER IN BLOKJES EN DE LENTE UI IN RINGETJES. SCHEP, SAMEN MET DE GARNALEN, VOORZICHTIG DOOR DE AVOCADO BLOKJES.

MAAK DE DRESSING VAN ZOUT, PEPER, DILLE, MAYONAISE EN CITROENSAP EN DOE HIER EVENTUEEL EEN THEELEPELTJE WATER BIJ. DOE DE DRESSING DAN OP HET AVOCADO MENGSEL EN SCHEP HEEL VOORZICHTIG DOOR. SCHEP DIT DAN WEER IN DE LEGE AVOCADO SCHILLEN EN SERVEER MET NOG EEN TAKJE VERSE DILLE BOVENOP.

EET SMAKELIJK!



SOEPEN

PASTINAAKSOEP

INGREDIENTEN VOOR 2 LITER:

2 TENEN KNOFLOOK

2 PASTINAKEN

1 SJALOT

1 LITER KOKSROOM

0,5 LITER MELK

PEPER

ZOUT

KIPPENFOND



BEREIDING:

VERHIT EEN GROTE PAN MET OLIE EN FRUIT HIER DE SJALOTTEN SAMEN MET DE KNOFLOOK IN .
VOEG DAARNA DE GESCHILDE EN IN GELIJKE STUKKEN GESNEDEN PASTINAAK TOE EN FRUIT DEZE
EVEN MEE.

VOEG DE ROOM EN DE MELK TOE EN VUL DE REST AF MET WATER.

BRENG DIT AAN DE KOOK EN KOOK DE PASTINAKEN GOED GAAR.

BLENDER MET DE STAAFMIXER ALLES GOED DOOR (INCLUSIEF DE PASTINAKEN).

BRENG DAN DE SOEP OP SMAAK MET PEPER, ZOUT EN KIPPENFOND.

EET SMAKELIJK!



SOEPEN

SNELLE POMPOENSOEP

INGREDIENTEN VOOR 1,5-2 LITER:

700 GRAM POMPOEN, IN BLOKJES

2 GROTE UIEN

2 TENEN KNOFLOOK

1,5 LITER GISTVRIJE, SUIKERVRIJE EN

GLUTENVRIJE GROENTEBOUILLON

125 ML PLANTAARDIGE KOOKROOM (BIJV. SOJA)



BEREIDING:

1. SNIJD DE POMPOEN IN KLEINE BLOKJES, SNIPPER DE UIEN EN SNIJD DE KNOFLOOK FIJN.
2. DOE EEN KLEIN BEETJE OLIJFOLIE (OF KOKOSOLIE OF BOTER) IN EEN FORSE SOEPPAN, EN FRUIT HIERIN DE UI MET DE KNOFLOOK. WANNEER DE UI GLAZIG IS, DOE JE DE POMPOEN ERBIJ.
3. LAAT OP LAAG VUUR EEN MINUUT OF 10 BAKKEN.
4. VOEG DAARNA DE BOUILLON TOE EN LAAT ONGEVEER 30-40 MINUTEN PRUTTELEN OP LAAG VUUR. DOE DE SOEP DAN (IN DELEN) IN EEN BLENDER, OF GEBRUIK EEN STAAFMIXER EN MIX DE SOEP EGAAL OF WAT GROVER, WAT JE LEKKER VINDT.
5. VOEG DE KOOKROOM TOE, ROER NOG EVEN DOOR EN SERVEER. EET SMAKELIJK!

EET SMAKELIJK!



SOEPEN

GROENTESOEP MET GLUTENVRIJE GEHAKTBALLEN EN VERMICELLI

INGREDIENTEN :

1,5 LITER WATER
450 GRAM SOEPGROENTEN
3 GISTVRIJE/GLUTENVRIJE BOUILLONBLOKJES
300 GRAM (BIOLOGISCH) RUNDERGEHAKT
1 UI
175 GRAM GLUTENVRIJE VERMICELLI
1 EETLEPEL GEDROOGDE DILLE
1 GROTE THEELEPEL GEDROOGDE TIJM
1 EETLEPEL GEDROOGDE OREGANO
SNUF ZOUT EN PEPER



BEREIDING:

1. MENG HET GEHAKT MET DE DILLE, TIJM, OREGANO, ZOUT EN PEPER. KNEED GOED DOOR EN DRAAI ER DAN KLEINE BALLETTJES VAN TER GROOTTE VAN EEN BONK. LEG EVEN APART OP EEN BORDJE.
2. SNIJD DE UI DOORMIDDEN EN DAN IN HALVE RINGEN.
3. BRENG HET WATER AAN DE KOOK EN LAAT HIERIN DE BOUILLONBLOKJES OPLOSSEN. VOEG DAN DE SOEPGROENTEN, UI, GEHAKTBALLEN EN VERMICELLI TOE. LAAT ONGEVEER 15 MINUTEN OP ZACHT VUUR BORRELEN.
4. ZET HET VUUR UIT EN SCHEP IN KOMMEN.

EET SMAKELIJK!



SOEPEN

HELDERE PADDENSTOELensoep MET SHIITAKE EN KASTANJECHAMPIGNONS

INGREDIENTEN VOOR 2 LITER:

2 LITER BOUILLON (BIJV. GROENTENBOUILLON)

250 GRAM KASTANJECHAMPIGNONS

250 GRAM CHAMPIGNONS

150 GRAM OESTERZWAMMEN

100 GRAM SHIITAKES

2 TEENTJES KNOFLOOK

2 SJALOTJES OF 1 UI

2 LENTEUITJES

PEPER EN ZOUT



BEREIDING:

1. SNIPPER DE SJALOT EN SNIJD DE KNOFLOOK FIJN. SNIJD DE CHAMPIGNONS EN KASTANJECHAMPIGNONS KLEIN (IN PLAKJES). SNIJD DE LENTEUI IN RINGETJES.
2. FRUIT DE SJALOT EN KNOFLOOK MET WAT OLIJFOLIE EVEN AAN IN EEN KOEKENPAN EN DOE HIER DAN EERST DE KASTANJECHAMPIGNONS EN CHAMPIGNONS BIJ, SAMEN MET EEN PAAR TAKJES TIJM. BAK MOOI BRUIN, DE CHAMPIGNONS ZULLEN FLINK SLINKEN. DOE HIER NA EEN MINUUT OF 5 OOK DE EDELZWAMMEN EN SHIITAKES BIJ.
3. MAAK IN EEN GROTE PAN 2 LITER BOUILLON KLAAR.
4. DOE DAN ALLE PADDENSTOELEN BIJ DE BOUILLON, PROEF EN BRENG EVENTUEEL NOG WAT OP SMAAK MET ZOUT EN/OF PEPER. SERVEER IN EEN MOOIE KOM EN GARNEER MET WAT TIJM EN LENTEUITJES.

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



SOEPEN

VEGAN MOSTERDSOEP (ZONDER ZUIVEL)

INGREDIENTEN :

500 ML GROENTEBOUILLON

2-3 EETLEPELS GROVE MOSTERD

(PROEF EVEN EN VOEG NAAR SMAAK MEER TOE)

125 ML SOJAROOM

(OF EEN ANDERE PLANTAARDIGE KOOKROOM)

15 GRAM RIJSTBLOEM

15 GRAM KOKOSOLIE

1,5 EETLEPEL ARROWROOT OF 1 EETLEPEL MAIZENA

EVENTUEEL 2 TAKJES VERSE BIESLOOK OF BASILICUM



BEREIDING:

DOE IN EEN GROTE SOEPPAN DE KOKOSOLIE, LAAT WARM WORDEN EN DOE HIER HET RIJSTBLOEM BIJ. LAAT EVEN BAKKEN: DIT DIENT OM DE SOEP WAT MEER STRUCTUUR TE GEVEN. DOE ER VRIJ SNEL DE BOUILLON BIJ.

DOE DE MOSTERD EN SOJAROOM IN EEN APART PAKJE EN ROER GOED DOOR TOT HET EEN EGAAL GEHEEL IS. VOEG DIT DAN BIJ DE BOUILLON IN DE PAN.

BRENG AAN DE KOOK EN LAAT 5 MIN. BORRELEN. VOEG DAN DE ARROWROOT TOE EN ROER EVEN GOED DOOR. LAAT DE SOEP AFKOELEN EN GARNEER MET WAT VERSE BIESLOOK OF BASILICUM

EET SMAKELIJK!



SOEPEN

VEGAN ERWTENSOEP ZONDER GIST

INGREDIENTEN VOOR 2 LITER:

1,5 LITER BOUILLON
100 GRAM PREI
100 GRAM BLEEKSELDERIJ
1 GROTE UI
150 GRAM AARDAPPELEN
250 GRAM SPLITERWTEN
1 EETLEPEL KOKOSOLIE



BEREIDING:

WAS EN SNIJD DE GROENTEN (PREI, BLEEKSELDERIJ EN UI)

PAK EEN GROTE PAN EN DOE HIERIN 1,5 LITER WATER MET GENOEG BOUILLONBLOKJES. OP DE VERPAKKING STAAT HOEVEEL BLOKJES JE PER HOEVEELHEID WATER NODIG HEBT.

SPOEL DE SPLITERWTEN AF EN DOE ZE BIJ DE BOUILLON. BRENG DIT AAN DE KOOK.

DOE IN EEN APARTE PAN DE KOKOSOLIE EN FRUIT DE UI, PREI EN BLEEKSELDERIJ AAN.

SCHIL ONDERTUSSEN 150 GRAM AARDAPPELS (OF NEEM KANT EN KLARE AARDAPPELSTUKJES UIT DE SUPERMARKT ALS JE WEINIG TIJD HEBT). DOE DE AARDAPPELS BIJ DE SPLITERWTEN.

DOE DAN OOK DE GROENTEN BIJ DE ERWTEN EN LAAT ALLES GAAR KOKEN. HET MAG ZEKER EEN UUR OP LAAG VUUR PRUTTELEN. ALS ALLE INGREDIËNTEN GAAR ZIJN, MIX JE HET GEHEEL MET EEN STAAFMIXER. JE KUNT DE SOEP WAT GROVER LATEN OF TOT EEN GLAD GEHEEL MIXEN.

NU KUN JE DE ROOKWORST TOEVOEGEN. ALS JE ZOWEL VEGANISTISCHE ALS SOEP MET ROOKWORST WILT MAKEN, KUN JE EERST WAT SOEP OVERSCHEPPEN IN EEN ANDERE PAN EN DAAR DE ROOKWORST AAN TOEVOEGEN. GENIET VAN JE WINTERSE KOST!

EET SMAKELIJK!



HOOFDGERECHTEN

GLUTENVRIJE SALADE MET GIERST, DADELS, GEITENKAAS EN MUNT

INGREDIENTEN VOOR 2 PERSONEN:

150 GRAM GIERST

1 KLEINE RODE UI

STUK OF 10 CHERRY TOMAATJES

2 FLINKE HANDEN VELDSL

150 GRAM ZACHTE GEITENKAAS

6 KLEINE DADELS

2 TAKKEN VERSE MUNT

SNUFJE PEPER EN ZOUT

SCHEUTJE OLIJFOLIE OF KOKOSOLIE OM IN TE BAKKEN



BEREIDING:

KOOK DE GIERST IN 2.5 KEER ZOVEEL WATER BEETGAAR IN ONGEVEER 20 MINUTEN. GIET HET OVERTOLLIGE WATER AF EN LAAT 10 MINUTEN NAGAREN.

SNIPPER DE UI, HALVEER DE TOMAATJES EN VERHIT WAT OLIJFOLIE IN EEN PAN. FRUIT HIERIN DE UI EN TOMAAT VOOR 5 MINUTEN. SCHEP DE GIERST ERBIJ EN BRENG HET GEHEEL OP SMAAK MET PEPER EN ZOUT.

ZET HET VUUR UIT EN SCHEP DE VELDSL A ERDOORHEEN. VERDEEL ALLES OVER TWEE DIEPE BORDEN EN TOP HET GERECHT AF MET BLAADJES MUNT, GEITENKAAS EN DADELS. VERGEET NIET OM DE DADELS TE ONTPITTEN!

EET SMAKELIJK!



HOOFDGERECHTEN

RISOTTO MET SAFFRAAN EN SPINAZIE

INGREDIENTEN :

25-30 DRAADJES SAFFRAAN

1 – 1.5 LITER HETE KIPPEN- OF GROENTE BOUILLON

1 GROTE UI

2 STENGELS BLEEKSELDERIJ

2 TEENTJES KNOFLOOK

1 EETLEPEL OLIJFOLIE OF KOKOSOLIE

300 GRAM ARBORIO OF CARNAROLI RIJST (RIJST MET EEN RONDE KORREL)

125 ML DROGE WITTE WIJN (CHARDONNAY OF SAUVIGNON BLANC)

300 GRAM VERSE SPINAZIE BLAADJES

OPTIONEEL : 15 GRAM PLANTAARDIGE BOTER

80 GRAM GERASPTE PECORINO KAAS

VERSGEMALEN PEPER



BEREIDING:

1. Roer de saffraandraadjes door de hete bouillon, en zet apart.
2. Pel en snipper ondertussen de ui en knoflook. Schil de bleekselderij met een dunschiller, (om de draden te verwijderen,) en snijd daarna in kleine blokjes. Verhit de olie op middelhoog vuur en bak hierin de ui, knoflook en bleekselderij in 5 minuten zacht en lichtbruin. Voeg de rijst (zonder te wassen!) toe en bak al roerende een paar minuten mee, totdat de rijst mooi glazig en wit is.
3. Voeg de wijn toe en laat deze al roerende absorberen (de alcohol verdampt uiteraard). Draai nu het vuur iets lager, en voeg één soep-opscheplepel met saffraanbouillon toe. Blijf goed roeren zodat de bouillon volledig opgenomen wordt door de rijst. Voeg daarna pas de volgende lepel met bouillon toe. Het duurt ongeveer een 15-20 minuten om alle bouillon op deze manier te verwerken.
4. Proef even of de rijst beetgaar is. Voeg uiteindelijk de spinazie toe aan de risotto en roer goed door om de blaadjes te laten slinken. Voeg eventueel nog een beetje extra bouillon toe als deze te droog is.
5. Haal de pan van het vuur, voeg de boter en Pecorino kaas toe. Roer het geheel even goed door en laat daarna 2-3 minuten rusten met de deksel op de pan. Schep de risotto met saffraan en spinazie in diepe borden en maak af met wat versgemalen peper. Serveer dit gerecht direct.

EET SMAKELIJK!



HOOFDGERECHTEN

EEND OP Z'N LANGZAAMST (SLOME DUIKELAAR)

INGREDIENTEN:

1 WILDE EEND
1 CITROEN OF SINAASAPPEL
BOSJE VERSE ROZEMARIJN EN TIJM
50 GRAM BOTER
FLIKNE SCHEUT BAKOLIE (SESAM, OLIJF)
MIDDELGROTE UI
6 TEENTJES GESCHILDE KNOFLOOK
PEPER EN ZEEZOUT



VOORBEREIDING:

SNIJD DE SCHOONGEMAAKTE UI IN GROVE STUKKJEN, DOE DAT OOK MET DE CITROEN OF SINAASAPPEL. VUL DE BUIKHOLTE VAN DE EEND MET DE KNOFLOOK, CITRUSVRUCHT, UI EN DE KRUIDEN. DOE ER OOK WAT PEPER EN ZOUT EN EEN FLINKKE SCHEUT OLIJE IN. BINDE BUIKHOLTE ZO NODIG DICHT OM TE ZORGEN DAT HET MENGSEL IN DE EEND BLIJKT ZITTEN. VASTZETTEN MET HOUTEN SATESTOKJES OF COCKTAILPRIKKERS WERKT OOK. VRIJF DE EEND IN MET ZEEZOUT EN PEPER.

BEREIDINGSWIJZE:

VERWARM DE FLINKKE SCHEUT OLIJE OP EEN HOOG VUUR EN BAK DE EEND ZO SNEL MOGELIJK RONDOM. ALS HET VELD BRUIN IS EN WAT GAAT STAAAN IS HET GOED. ZET HET VUUR ZACHT EN VOEG DE BOTER AAN DE EEND TOE. DE BEDOELING IS DAT HET VET WAARIN DE EEND NU GAAT BAKKEN OP 80 GRADEN WORDT GEHOUDEN. WANNEER JE GEEN HELE EEND HEBT MAAR KLEINERE STUKKEN DAN IS 60 GRADEN OOK AL GOED. JE ZET DEZE PAN DUS OP HET ALLERLAAGSTE VUUR WAT ER BESCHIKBAAR IS, OP EEN SUDDERPLAATJE. BLIJF ER IN HET BEGIN VOORAL BIJ EN CONTROLEER STEEDS OF HET NIET TE HARD GAAT. DE DEKSEL GAAT OP DE PAN, LAAT EEN KLEINE OPEING VOOR EVENTUEEL STOOM. JE HOORT BIJ 80 GRADEN AF EN TOE EEN KLEIN BEETJE GELUID IN DE PAN, MAAR ZEKER GEEN REGELMATIGE BRUIS. DRAAI DE EEND ELK HALFUUR, TOT HIJ GAAR IS. HET VLEES LAAT DAN GEMAKKELIJK LOS. DAT KAN GEMAKKELIJK 4 TOT 6 UUR DUREN.

EET SMAKELIJK!



HOOFDGERECHTEN

RISOTTO MET ASPERGE, CHAMPIGNON, ZALM EN LENTE UIT

INGREDIENTEN VOOR 2 PERSONEN:

200 GR RISOTTORIJST
250 GR CHAMPIGNONS
200 GR GROENE OF JONGE ASPERGES, IN STUKJES
180 GR ZALMFILET, IN STUKJES
2 LENTE UITJES, FIJNGESNEDEN
1 TEENTJE KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 SJALOT, GESNIPPERD
700 ML WATER
4 EETLEPELS GISTVRIJE BOUILLON (OF GEWONE BOUILLON)
WAT VERSE KRUIDEN (DILLE, PETERSELIE)



BEREIDING:

BRENG HET WATER VAST AAN DE KOOK EN DOE HIER DE BOUILLON BIJ. DAARNA MAG HET VUUR LAAG, DE BOUILLON MOET HEET ZIJN MAAR HOEFT NIET TE KOKEN.

BAK IN EEN GROTE WOK EERST EVEN DE CHAMPIGNONS MET HET GESNIPPERDE SJALOTJE, KNOFLOOK EN ASPERGES EN BAK LATER KORT DE ZALMSTUKJES MEE. DIE HOEVEN NIET VOLLEDIG GAAR TE ZIJN, BAK KORT AAN EN DOE DAN DE INHOUD VAN DE PAN EVEN OP EEN BORDJE. DOE OPNIEUW WAT OLIE IN DE PAN EN DOE HIER DE RISOTTORIJST BIJ. BAK EVEN EEN PAAR MINUTEN AAN.

SCHEP DAN BOUILLON BIJ DE RIJST TOT DE RIJST GOED ONDER WATER STAAT. BRENG DIT AAN DE KOOK. ALS DE RIJST BIJNA AL HET VOCHT HEEFT OPGENOMEN, MAG ER WEER WAT MEER BOUILLON BIJ EN ZO GA JE DOOR TOT ALLE BOUILLON IS OPGENOMEN.

DOE DAN HET BORDJE MET DE GROENTEN EN ZALM BIJ DE RISOTTO EN ROER DIT GOED DOOR DE RIJST HEEN. DOE ER ALS LAATSTE DE LENTE UITJES BIJ EN DE VERSE KRUIDEN.

EET SMAKELIJK!



HOOFDGERECHTEN

GLUTENVRIJE FALAFELSALADE

INGREDIENTEN VOOR 2 PERSONEN:

300 GRAM GEMENGDE SLA
3 TOMATEN
HALVE KOMKOMMER
4 EETLEPELS KWARK OF PLANTAARDIGE YOGHURT
SAP VAN HALVE CITROEN
1 – 2 THEELEPELS SAMBAL (SUIKERVRIJ)
KLEINE EETLEPEL WATER
2 THEELEPELS KOMIJNPOEDER



BEREIDING:

1. MAAK DE FALAFELS VOLGENS ONDERSTAAND RECEPT (OF HAAL KANT-EN-KLAAR) EN BAK KNAPPERIG IN DE PAN
2. MENG DE KWARK MET SAMBAL, CITROENSAP, WATER EN KOMIJNPOEDER TOT EEN DRESSING.
3. SNIJD DE TOMATEN EN KOMKOMMER IN BLOKJES.
4. LEG FLINK WAT SLA OP JE BORD EN VERDEEL HIER DE TOMAAT EN KOMKOMMER OVER. DAARBOVENOP GAAT DE FALAFEL EN GARNEER MET YOGHURT-KOMIJNDRESSING.

INGREDIENTEN VOOR ONGEVEER 8 FALAFELS:

1 BLIKJE KIKKERERWTEN (NETTO GEWICHT 410 GRAM)
2 TEENTJES KNOFLOOK
4 TAKJES PETERSELIE, FIJNGEHAKT
1 EETLEPEL ARROWROOT (OF MAIZENA)
1 THEELEPEL KOMIJNPOEDER
1 THEELEPEL PAPRIKA POEDER
HALVE RODE PEPPER
ZOUT & PEPPER

BEREIDING:

1. LAAT DE KIKKERERWTEN GOED UITLEKKEN EN DOE ZE DAARNA IN DE KEUKENMACHINE, SAMEN MET DE KNOFLOOK, PETERSELIE, KOMIJNPOEDER, PAPRIKAPOEDER EN HALVE RODE PEPPER.
2. MAAL DIT TOT EEN GROF MENGSEL EN DOE ER DAN 1 EETLEPEL ARROWROOT OF EVENTUEEL MAÏZENA BIJ, EN EEN SNUF ZOUT EN PEPPER. NOG EVEN MENGEN
3. MAAK DAN VAN DIT MENGSEL ONGEVEER 8 OVAALTJES MET EEN DIKTE VAN EEN PAAR CENTIMETER. ZORG DAT ZE GOED STEVIG ZIJN EN BAK ZE DAN EEN PAAR MINUTEN PER KANT IN EEN PAN MET WAT KOKOSOLIE OF OLIJFOLIE.

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



HOOFDGERECHTEN

COURGETTE SPAGHETTI AL OLIO

INGREDIENTEN:

2 COURGETTES
2 TEENTJES KNOFLOOK
5 EL OLIJFOLIE
PEPER EN ZEEZOUT
NAAR SMAAK HALVE RODE PEPER, FIJNGESNEDEN



BEREIDING:

SNIJ MET DE JULIENNE SNIJDER DE COURGETTES HELEMAAL OP TOT SPAGHETTISLIERTJES. SNIJ DE KNOFLOOK KLEIN EN LAAT HET SMOREN IN DE WARME OLIJFOLIE. LAAT DE KNOFLOOK NIET BRUIN WORDEN. VOEG DE COURGETTE TOE AAN DE OLIE EN HAAL DE GROENTEN ER BINNEN 30 SECONDEN WEER UIT. LAAT HET GERECH EVEN DOORWARMEN, NIET KOKEN. PEPER EN ZOUT TEOVEOGEN NAAR SMAAK.

SERVEERTIPS:

HEERLIJK MET EIGEN GEMAAKTE TOMATENSAUS

INGREDIENTEN

1 UI
1 TEENTJE KNOFLOOK
1 BAKJE CHAMPIGNONS
400 G RUNDERGEHAKT
250 G GEZEEFDE TOMATEN

SCHEUTJE RODE WIJN
BASILICUM OF ITALIAANSE KRUIDEN
HALVE THEELEPEL KANEEEL
ZEEZOUT, PEPER

BEREIDING:

FRUIT HET UITJE AAN EN VOEG DE GESNEDEN CHAMPIGNONS EN DE KNOFLOOK TOE. LAAT HET GEHEEEL EVEN DOORBAKKEN EN VOEG DAN HET GEHAKT TOE. REGELMATIG DOORROEREN ZODAT HET GEHAKT RUL WORDT. VOEG DE RODE WIJN TOE EN LAAT HET IETS INKOKEN. ROER DAN DE GEZEEFDE TOMATEN TOEN. KANEEEL EN ZOUT TEOVEOGEN EN TENSLOTTE DE KRUIDEN. PROEF OF DE SAUS OP SMAAK IS.

EET SMAKELIJK!



HOOFDGERECHTEN

GLUTENVRIJE FRISSE SALADE MET GEROOKTE ZALM, AVOCADO EN KOMKOMMER

INGREDIENTEN:

200 GRAM GEROOKTE ZALM

150 GRAM VELDSLAL

HALVE KOMKOMMER

1 AVOCADO

10 ZONGEDROOGDE TOMAATJES

2-3 EETLEPELS OLIJFOLIE

SAP VAN EEN HALVE CITROEN

1 THEELEPEL DILLE

ZOUT EN PEPER



BEREIDING:

1. SNIJD OF SCHEUR DE GEROOKTE ZALM IN STUKJES. SNIJD DE AVOCADO IN BLOKJES, DE ZONGEDROOGDE TOMAAT IN STUKJES EN DE KOMKOMMER IN HALVE PLAKJES.
2. DOE DE VELDSLAL IN EEN GROTE KOM, DECOREER MET DE ZALM, AVOCADO, TOMAATJES EN KOMKOMMER.
3. MAAK EEN DRESSING VAN DE OLIJFOLIE, CITROENSAP, DILLE EN ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK

EET SMAKELIJK!



DESSERTS

GLUTENVRIJE TIRAMISU MET KOKOSBLOESEM-SUIKER

INGREDIENTEN VOOR 8 PORTIES:

VOOR HET CAKEBISCUIT:

135 GRAM AMANDELMEEL
3 EIEREN (2 GESPLITST, 1 HEEL)
100 GRAM KOKOSBLOESEM-SUIKER
25 GRAM KOKOSOLIE
1 THEELEPEL WIJNSTEENBAKPOEDER
SNUF ZOUT

VOOR DE ROOMLAAG:

250 GRAM MASCARPONE
250 ML SLAGROOM
200 ML ESPRESSO
80 GRAM KOKOSBLOESEM-SUIKER
80 GRAM PURE CHOCOLADE (BIJV. 92% VIVANI)
3 EIEREN



BEREIDING:

1. Splits 2 van de 3 eieren en klop de twee eiwitten op en bewaar deze in de koelkast.
2. Meng dan het amandelmeel met gesmolten kokosolie, kokosbloesemsuiker, wijnsteenbakpoeder, zout en 1 heel ei. Schep voorzichtig het opgeklopte eiwit toe. Het biscuitmengsel is behoorlijk nat en hoeft je niet te kunnen kneden.
3. Bedek een bakplaat met bakpapier en schep met een lepel het mengsel op de bakplaat in een rechthoek van ongeveer 2 cm dik (tip: serveer je de tiramisu in een oven- of serveerschaal? Houd dan de breedte van deze schaal aan als breedte voor het cakebiscuit) Bak 15 minuten op 200 graden en laat afkoelen.
4. Ga nu verder met de roomlaag. Gebruik het eigeel van 3 eieren (bewaar het eiwit eventueel in de vriezer) en meng dit met 2/3e van de kokosbloesemsuiker tot een creme.
5. Smelt de chocolade au-bain-marie
6. Klop de slagroom op en meng dit met de mascarpone en de rest van de kokosbloesemsuiker. Voeg het eimengsel toe en de gesmolten chocolade. Laat dit goed mengen.
7. Snijd het cakebiscuit horizontaal door de helft en maak er dan reepjes van (lange vingers). Leg een laagje cakebiscuit in een serveer- of ovenschaal en bedruip met espresso. Voeg dan een roomlaag toe.
8. Bedek de eerste roomlaag weer met een laag biscuit en besprenkel weer met espresso en verdeel de overgebleven room over het biscuit. Zet afgedekt in de koelkast (+/- 2 uur). Vlak voor serveren zeef je nog wat rauw cacaopoeder of kaneel over de tiramisu

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



DESSERTS

CHOCOLADEMOUSSE ZONDER SUIKER

INGREDIENTEN VOOR 2 PORTIES:

1 RIJPE BANAAN

1 AVOCADO

4 EETLEPELS RAUW CACAO POEDER

1 EETLEPEL PLANTAARDIGE MELK (AMANDELMELK, SOJAMELK)

1/2 THEELEPEL KANEEL

2 GROTE MEDJOUL DADELS, ZONDER PIT

HANDVOL VERSE FRAMBOZEN OF BRAMEN

KOKOSRASP

OPTIONEEL: 1 THEELEPEL HONING OF AGAVESIROOP



BEREIDING:

DOE DE BANAAN, DE AVOCADO, CACAO POEDER, MELK, KNEEL, MEDJOUL DADELS EN EVENTUEEL DE HONING IN EEN FOODPROCESSOR. LAAT EEN PAAR MINUTEN DRAAIEN TOT DIT EEN EGAAL MENGSEL WORDT. PROEF EN VOEG NAAR SMAAK NOG ZOET (DADEL / HONING) TOE.

SCHEP HET MENGSEL IN KLEINE BAKJES EN LAAT DIT IN ONGEVEER EEN HALFUURTJE TOT EEN UUR KOUD WORDEN IN DE KOELKAST. GARNEER DAN MET WAT VERSE FRAMBOZEN OF BOSBESSEN EN KOKOSRASP.

EET SMAKELIJK!



DESSERTS

PANNA COTTA MET BOSBESSEN

INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN :

400 ML PLANTAARDIGE MELK (BIJV. SOJAMELK)

125 ML PLANTAARDIGE ROOM (BIJV. RIJSTROOM OF SOJAROOM)

2 EETLEPELS HONING

2 THEELEPELS VANILLE EXTRACT

3-4 GRAM AGAR AGAR

250 GRAM BOSBESSEN

1 EETLEPEL HONING

HALVE CITROEN



BEREIDING:

DOE DE PLANTAARDIGE MELK, DE ROOM EN AGAR AGAR IN EEN PANNETJE EN BRENG AAN DE KOOK.

LAAT ONGEVEER 2 MINUTEN KOKEN (FLINK LATEN BORRELEN) EN HAAL HET PANNETJE DAN VAN HET VUUR. VOEG DIRECT DE HONING EN VANILLE EXTRACT TOE EN ROER MET EEN GARDE GOED DOOR. LAAT AFKOELEN TOT KAMERTEMPERATUUR.

WANNEER HET MENGSEL IETS IS AFGEKOELD, VERDEEL JE DIT OVER 4 BAKJES OF GLAZEN. ZET DEZE IN DE KOELKAST. DE PANNA COTTA HEEFT EEN PAAR UUR NODIG OM OP TE STIJVEN.

WANNEER DE PANNA COTTA IS OPGESTIJFD, MAAK JE DE BOSBESSEN COULIS. DIT DOE JE DOOR 250 GRAM BOSBESSEN (DIEPVRIES BOSBESSEN KAN OOK, LAAT DEZE WEL EERST ONTDOOIEN) IN DE KEUKENMACHINE TE MENGEN MET 1 EETLEPEL HONING EN HET SAP VAN EEN HALVE CITROEN. LAAT TOT EEN EGAAL MENGSEL MIXEN EN VERDEEL MET EEN THEELEPELTJE OVER DE 4 BAKJES PANNA COTTA.

ZET IN DE KOELKAST EN HAAL ZE ER 5 MINUUTJES VOOR SERVEREN UIT OM NOG EVEN OP TEMPERATUUR TE KOMEN.

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



SMOOTHIE

GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ RECEPT

SWEET AND SPICY

INGREDIENTEN :

- 1 AVOCADO
- 6 PERSSINAASAPPELS
- 1 CITROEN
- 10 GRAM GEMBER
- 5 GRAM MUNT



BEREIDING:

SNIJD DE AVOCADO DOORMIDDEN, HAAL DE PIT ERUIT EN LEPEL VERVOLGENS HET VRUCHTVLEES UIT DE SCHIL.

DOE HET VRUCHTVLEES IN DE BLENDER.

PERS DE SINAASAPPELS EN DE CITROEN UIT EN GIET HET SAP IN DE BLENDER.

SCHIL DE GEMBER EN VOEG DEZE SAMEN MET DE MUNT TOE AAN DE SMOOTHIE.

GOED MIXEN!

EXTRA BENODIGDHEDEN:

EEN BLENDER

EET SMAKELIJK!



SMOOTHIE

GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ RECEPT

GREEN BANANA

INGREDIENTEN :

1 AVOCADO

2 BANANEN

AMANDELMELK

GRANAATAPPELOERSAP

VANILLEPOEDER, DESGEWENST



BEREIDING:

SNIJD DE AVOCADO DOORMIDDEN, HAAL DE PIT ERUIT EN LEPEL VERVOLGENS HET VRUCHTVLEES UIT DE SCHIL.

DOE HET VRUCHTVLEES IN DE BLENDER.

SNIJD DE BANANEN IN STUKJE EN DOE ZE IN DE BLENDER.

VOEG DE AMANDELMELK DOE

GRANAATAPPELOERSAP TOEVOEGEN

EN VOEG EVENTUEEL WAT VANILLEPOEDER TOE.

GOED MIXEN!

EXTRA BENODIGDHEDEN:

EEN BLENDER

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE KWARKTAART

INGREDIENTEN:

500 GR KWARK
250 ML SLAGROOM
100 GR SUIKER
2 ZAKJES VANILLE SUIKER
5 BLAADJES GELATINE
2 BLIKJES MANDARIJNEN
300 GR LIGA EERST STAP
185 GR BOTER



BEREIDING:

LIGA EERSTE STAP VERKRUIMELLEN, BOTER SMELTEN EN MENGEN MET DE LIGA KRIUMELS. IN DE SPRINGVORM DOEN EN GOED AANDRUKKEN MET DE ACHTERKANT VAN EEN LEPEL. DE BLAADJES GELATINE WEKEN IN WAT WATER. MANDARIJNEN UIT LATEN LEKKER EN WAT LEKVOCHT APART HOUDEN OM LATER DE GELATINE IN OP TE LOSSEN. SLAGROOM MET DE SUIKER EN VANILLESUIKER STIJFKLOPPEN. KWARK EN UITGELEKTE MANDARIJNEN ERBIJ DOEN. MANDARIJNENVOCHT OPWARMEN EN DAAR DE GEWEEKTE EN UITGEKNEPEN BLAADJES GELATINE IN OPLOSSEN. DIT MENGSEL OOK DOOR DE KWARK/SLAGROOMMASSA MENGEN. DAARNA HET GEHEEL IN DE SPRINGVORM OP DE BODEM SCHENKEN EN OP LATEN STIJVEN IN DE KOELKAST.

VARIATIE TIP:

VERSIER DE KWARKTAART MET WAT OVERGEBLEVEN UITGELEKTE MANDARIJNEN OF WAT ANDER BLIKFRUIT.

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE FRAMBOOS-AARBEI TAART

INGREDIENTEN VOOR 1 TAART (DIAMETER 19CM) :

½ cup rijstmeel (ongeveer 80 gram)
½ cup amandelmeel (ongeveer 60 gram)
1 eetlepel kokosbloesemsuiker
1 theelepel vanille extract
60 ml olijfolie
2 eetlepels water
klein beetje citroen rasp
snufje zout
Nodig voor de vulling
150gram aardbeien, vers of diepvries
30 gram frambozen, vers of diepvries
150gram appelmoes zonder suiker
1 theelepel citroensap
snufje citroenrasp
1 ½ eetlepel Arrowroot



BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 160 graden

Meng in een grote kom eerst de droge ingrediënten, rijst- en amandelmeel, kokosbloesem suiker en zout.

Doe er daarna de olijfolie en eetlepels water bij en rasp er wat citroenschil doorheen. Kneed dit tot een egaal deeg. Als het erg brokkelig of te droog blijft, voeg dan nog wat meer olijfolie en een beetje water toe. Doe het deeg in aluminiumfolie en laat het 20 minuten rusten in de koelkast. Smeer met een kwastje de bakvorm in met olijfolie. Haal het deeg uit de koelkast en kneed nog even goed door.

Bekleed de vorm met het deeg. Zeker tegen de zijkant hoeft het niet erg dik te zijn. Je zult merken dat het deeg niet rijst, dus je kunt de bakvorm zo in de oven zetten. Bak in ongeveer 15 minuten lichtbruin.

Doe de appelmoes, de aardbeien en frambozen in een pannetje en roer op laag vuur door tot de moes egaal wordt. Het fruit moet als het ware 'oplossen' en doe dan de arrowroot door de moes heen. Doe het citroensap en citroenrasp erbij.

Neem de vulling van het vuur en roer nog even door. Daarna 5 minuten laten afkoelen, voordat je de vulling in de bakvorm giet.

Laat de taart 1,5 uur afkoelen in de koelkast voordat je hem serveert. Garneer 'm nog met wat citroenrasp en verse frambozen

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE KOKOSTAART MET BOSBESSEN

INGREDIENTEN:

45 GRAM KOKOSMEEL
45 GRAM AMANDELMEEL
50 GRAM KOKOSBLOEEMSUIKER
SNUF ZOUT
100 GRAM KOKOSOLIE
250 ML KOKOSMELK
2 EETLEPELS CITROENSAP
1 EETLEPEL CITROENRASP
6 EIEREN
1 EETLEPEL VANILLE EXTRACT
150 GRAM VERSE BLAUWE BESSEN



BEREIDING:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 175 GRADEN

MENG HET MEEL MET ZOUT.

DOE DE EIEREN MET KOKOSMELK, KOKOSBLOEEMSUIKER, CITROENSAP, RASP EN VANILLE EXTRACT IN EEN KOM EN MIX DAT EEN PAAR MINUUTJES DOOR. DOE ER DAN DE GESMOLTEN KOKOSOLIE BIJ EN DE DROGE INGREDIËNTEN. MIX TOT EEN BESLAG.

VET EEN SPRINGVORM VAN 20 CM IN EN GIET HET BESLAG HIERIN. MAAK DE BOVENKANT EGAAL EN VERDEEL DE BOSBESSEN OVER DE SPRINGVORM.

BAK IN 50-60 MINUTEN GAAR.

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE BOTERKOEK

INGREDIENTEN:

190 GR GLUTENVRIJ MEEL (SCHAR MIX C)
175 GR ROOMBOTER OP KAMERTEMPERATUUR
135 GR WITTE BASTERDSUIKER
PAKJE AMANDELSPIJS
1 EI
ENKELE BLANKE AMANDELEN



BEREIDING:

MENG EERST DE BOTER EN DE SUIKER TOT EEN SMEUÏG GEHEEL. DE BOTER MOET ECHT ZACHT ZIJN, VERWARM HET DESNOODS EVEN IN EEN PANNETJE. KNEED DAN DE BLOEM DOOR HET DEEG HEEN TOT EEN ZACHTE BAL. LAAT HET DEEG EVEN RUSTEN. VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN. KLOP HET EI IN EEN SCHAALTJE. MENG DE AMANDELSPIJS MET DE HELFT VAN HET EI. BEKLEED EEN SPRINGVORM VAN 22 CM MET BAKPAPIER. ROL DE HELFT VAN HET DEEG UIT EN LEG ONDERIN DE SPRINGVORM. VERDEEL DE SPIJS OVER DE ONDERSTE LAAG DEEG. ROL DE REST VAN HET DEEG EN LEG OVER DE AMANDELSPIJS. SMEER MET EEN KWASTJE DE REST VAN HET EI OVER DE BOTERKOEK. SNIJ ER MET EEN MES RUITJES IN EN VERSIER MET DE BLANKE AMANDELEN. BAK DE BOTERKOEK 30 MINUTEN IN DE OVEN TOT HET EEN GOUDBRUINE BOVENKANT HEEFT.

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE APPELREPEN

INGREDIENTEN VOOR 10-12 REPEN:

115 GRAM PECANNOTEN
150 GRAM (GLUTENVRIJE) HAVERVLOKKEN
200 GRAM ONTPITTE MEDJOUL DADELS
2 THEELEPELS KANEEL
SNUF ZOUT
2 APPELS, BIJV. GRANNY SMITH



BEREIDING:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 175 GRADEN.

ONTPIT DE MEDJOUL DADELS EN DOE ZE EVEN 15 MINUUTJES IN EEN BAKJE MET WATER OM ZACHT TE LATEN WORDEN.

BEKLEED EEN BAKPLAAT MET BAKPAPIER EN VERSPREID HIER DE PECANNOTEN EN HAVERMOUT OVER. BAK 15 MINUUTJES IN DE OVEN.

GIET DE DADELS AF EN DOE DEZE IN EEN FOODPROCESSOR (OF STAAFMIXER) EN DOE HIER OOK DE APPELS BIJ (SNIJD DEZE EERST EVEN WAT KLEINER). MAAL FIJN.

DOE ER DAN DE HAVERVLOKKEN EN PECANNOTEN BIJ, EN HET KANEEL EN ZOUT EN MAAL TOT EEN GEHEEL.

PAK EEN BROWNIE BAKVORM OF ANDERE VIERKANTE BAKVORM MET IETS VERHOOGDE RAND EN DOE HIER BAKPAPIER IN. VERSPREID HET APPELMENGSEL OVER HET BAKBLIK EN DRUK AAN.

BAK NOG 20 MINUUTJES OP 175 GRADEN IN DE OVEN. LAAT EVEN AFKOELEN EN SNIJD DAN IN REPEN. JE KUNT ZE IN EEN LUCHTDICHT BAKJE EEN AANTAL DAGEN BEWAREN (IN DE KOELKAST).

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

SUIKERVRIJE EN GLUTENVRIJE CHOCOLADETAART MET BANAAN

INGREDIENTEN VOOR TAART VAN 18 CM:

VOOR DE BODEM:

175 GRAM AMANDELMEEL
120 GRAM PITLOZE DAELS
15 GRAM GERASPTE KOKOS
2 THEELEPELS VANILLE EXTRACT
1 EETLEPEL WATER
1 BANAAN

GARNERING:

GERASPTE KOKOS
HANDJE VERS FRUIT, BIJV. FRAMBOZEN

VULLING:

340 GRAM CASHEWNOTEN
1 BLIKJE KOKOSMELK (400 ML)
140 GRAM GESMOLTEN KOKOSOLIE
NOG 2 BANANEN
80 GRAM (RAW) CACAOPOEDER



BEREIDING:

1. VET EEN SPRINGVORM VAN ONGEVEER 18CM IN MET WAT KOKOSOLIE EN BEKLEED DE BODEM VAN DE SPRINGVORM MET EEN VEL BAKPAPIER. JE KUNT OOK EEN IETS GROTERE SPRINGVORM GEBRUIKEN (BIJV. 23CM), DAN WORDT JE TAART EEN STUKJE PLATTER.
2. DOE HET AMANDELMEEL, DE PITLOZE DAELS, KOKOS, VANILLE EXTRACT EN WATER IN DE KEUKENMACHINE EN LAAT DIT TOT EEN EGAAL MENGSEL DRAAIEN.
3. STORT DE BODEM IN DE SPRINGVORM EN VERDEEL DIT OVER DE VOLLEDIGE BODEM VAN DE SPRINGVORM. DRUK GOED AAN.
4. SNIJD DE BANAAN IN PLAKJES EN VERDEEL DE PLAKJES OVER DE BODEM (ALS JE EEN SPRINGVORM GEBRUIKT DIE GROTER IS DAN 18CM HEB JE 2 BANANEN NODIG VOOR DE BODEM). ZET DE SPRINGVORM VERVOLGENS IN DE KOELKAST.
5. DOE DE CASHEWNOTEN (JE HOEFT ZE NIET TE WEKEN) MET DE REST VAN DE INGREDIËNTEN (KOKOSMELK, GESMOLTEN KOKOSOLIE, 2 BANANEN EN CACAOPOEDER) EN LAAT DIT IN EEN PAAR MINUTEN DRAAIEN TOT EEN MOOI EGAAL MENGSEL.
7. SCHENK DIT MENGSEL OP DE BODEM IN DE SPRINGVORM EN LAAT DE CHOCOLADE-BANAANTAART MINIMAAL EEN UUR OF VIJF IN DE KOELKAST OPSTIJVEN.
8. SNIJD DE TAART IN PUNTEN EN GARNEER MET GERASPTE KOKOS EN VERS FRUIT.

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE STROOPWAFELS

INGREDIENTEN:

150 GR GLUTENVRIJ MEEL (SCHAR MIX C)
100 GR ROOMBOTER OP KAMERTEMPERATUUR
50 GR LICHTBRUINE BASTERDSUIKER
1 EI
1 TL BAKPOEDER
SNUFJE ZOUT EN KANEEL
50 CC KOFFIEROOM/MELK



DE STROOP:

70 GR SUIKER, 70 GR LICHTBRUINE EN 50 GR BRUINE BASTERDSUIKER
75 GR BOTER

ZET DE SUIKER MET EEN PAAR EETLEPELS WATER OP HET VUUR EN LAAT HET SMELTEN. ALS HET GOED IS OPGELOST HAAL JE HET PANNETJE VAN HET VUUR EN ROER DAN DE BOTER ERDOOR. LAAT HET GEHEEL AFKOELEN.

BEREIDING:

VOOR HET BESLAG DOE JE ALLE INGREDIENTEN (BEHALVAE DE KOFFIEROOM/MELK) IN EEN KO EN MET DE MIXER MET DEEGHAKEN NET ZO LANG MIXEN TOT HET EEN BAL IS. DAN DE ROOM ERDOOR HEEN MIXEN. ZET JE OUBLIE IJZER OP DE MIDDELSTE STAND. MET TWEE LEPELS MAAK JE STEEDS EEN BALLETTJE EN LAAT DEZE OP HET INGEVETTE IJZER VALLLEN. DOE HEM DICTH EN BAK HET WAFELTJE BRUIN. LEG HEM OP EEN STUK ALUMINUUMFOLIE EN SMEER DE STROOP EROP. BAK HET VOLGENDE WAFELTJE, LEG DEZE OP DE VORIGE EN LAAT ZE AFKOELEN.

EET SMAKELIJK!



INGREDIENTENLIJST

POFFERTJES | PANNENKOEKEN | CUPCAKES

POFFERTJES:

- 200 GR SCHAR MIX C
- 1 FLINKE THEELEPEL BAKPOEDER
- 1 ZAKJE VANILLESUIKER
- 2 EIEREN
- 4 DL MELK



PANNENKOEKEN:

- 110 GR SCHAR MIX C
- 2 EIEREN
- 2 EETLEPELS GESMOLTEN BOTER
- 2,5 DL MELK
- BEETJE ZOUT



CUPCAKES:

- 125 GR BOTER
- 125 GR SCHAR MIX C
- 125 GR BASTERDSUIKER
- 1 EI
- 0,5 ZAKJE VANILLESUIKER
- 1 THEELEPEL BAKPOEDER
- 2/3 EETLEPELS MELK



OP 180-200 GRADEN, 15-20 MINUTEN IN DE OVEN

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



GLUTENVRIJE RECEPTEN SPECIAAL VOOR DE FEESTDAGEN

EET SMAKELIJK!



BOORDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL

BAKRECEPTEN

SUIKERVRIJE MARSEPEIN

INGREDIENTEN VOOR 30 MARSEPEIN BALLETTJES:

200 GRAM AMANDELMEEL

225 GRAM MEDJOUL DADELS

65 GRAM KOKOSOLIE (GESMOLTEN)

2-3 THEELEPELS AMANDELEXTRACT (NAAR SMAAK)

25 GRAM KOKOSBLOEEMSUIKER

SAP VAN EEN HALVE CITROEN



BEREIDING:

ONTPIJT DE MEDJOUL DADELS EN DOE DEZE SAMEN MET DE GESMOLTEN KOKOSOLIE, AMANDELEMEEL, KOKOSBLOEEMSUIKER, AMANDELEXTRACT EN CITROENSAP IN DE FOODPROCESSOR OF KEUKENMACHINE. ZET DE KEUKENMACHINE AAN TOT DIT EEN EGAAL MENGSEL .

KNEED DAN HET DEEG TOT EEN GROTE BAL. HET ZOU PRECIES GOED MOETEN ZIJN, MAAR JE KUNT ALTIJD NOG EEN BEETJE KOKOSOLIE TOEVOEGEN ALS HET TE DROOG IS, OF JUIST AMANDELMEEL ALS HET ECHT TE NAT IS.

MAAK VAN HET DEEG KLEINE BALLETTJES TER EN LEG OP EEN BORDJE. GA ZO DOOR TOT HET DEEG OP IS, JE KUNT WAARSCHIJNLIJK TUSSEN DE 25 EN 35 BALLETTJES MAKEN, AFHANKELIJK VAN DE GROOTTE. NATUURLIJK KUN JE ER OOK 1 GROOT MARSEPEINSTUK VAN MAKEN, OF GEEF HET EEN ANDERE LEUKE VORM.

LAAT IN DE KOELKAST AFKOELEN. ONGEVEER 15-20 MINUTEN VOOR SERVEREN UIT DE KOELKAST HALEN; DAN SMAAKT HET MARSEPEIN HET ALLERLEKKERST!

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJ GEVULDE SPECULAAS

INGREDIENTEN:

Voor het amandelspijs:

200 gram blanke amandelen

175 gram medjool dadels

sap van een halve citroen

rasp van een halve citroen

Voor het speculaas:

275 gram glutenvrij zelfrijzend bakmeel
(bijv. van Orgran)

25 gram amandelmeel

50 gram kokosbloesemsuiker

150 gram kokosolie

25 gram speculaaskruiden

1 theelepel vanille extract

75 ml amandelmelk

1 theelepel kaneel

1 theelepel wijnsteenbakpoeder



BEREIDING:

1. Pak voor het speculaas een grote kom. Meng hierin bakmeel, amandelmeel, kokosbloesemsuiker, speculaaskruiden, kaneel en wijnsteenbakpoeder.
2. Smelt in een apart kommetje de kokosolie. Doe dit dan bij de droge ingrediënten, samen met het vanille extract en amandelmelk. Kneed het deeg kort. Doe ook het deeg in aluminiumfolie en laat minimaal 2 uur rusten in de koelkast.
3. Verdeel het deeg in 2 stukken en maak hiervan 2 gelijke plakken van ongeveer 2 cm dik. Deze plakken mogen los van elkaar even 15 minuten in de oven.
4. Maak in de tussentijd het amandelspijs. Doe de amandelen in de keukenmachine en maal fijn. Voeg dan de dadels en citroensap/rasp toe en maak er één geheel van.
5. Haal de twee plakken speculaas uit de oven en verdeel het amandelspijs over één plak. Druk goed aan tussen de vingers en leg voorzichtig op het speculaas; de speculaas is heel brokkelig! Leg heel voorzichtig de andere plak speculaas bovenop de plak met het spijs en druk hier wat halve amandelen in. Bestrijk de bovenkant nog met wat los geklopt ei (of niet, als je vegan eet). Bak nog even in de oven tot het mooi goudbruin is (nog eens ca. 20 minuten).
6. Let op, baktijd verschilt per oven dus houd het gevuld speculaas tussendoor goed in de gaten. Het kan zijn dat het bij jou iets korter of langer moet bakken

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



BAKRECEPTEN

TARWEVRIJE SPECULAAS MUFFINS ZONDER GERAFFINEERDE SUIKER

INGREDIENTEN:

100 GRAM AMANDELMEEL
100 GRAM SPELTMEEL
60 GRAM KOKOSBLOEEMSUIKER
18 DRUPPELS STEVIA
75 GRAM KOKOSOLIE
1 THEELEPEL VANILLE EXTRACT
1 THEELEPEL BAKING SODA
1 THEELEPEL (WIJNSTEEN) BAKPOEDER
15 GRAM SPECULAASKRUIDEN
2 EIEREN



BEREIDING:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 150 GRADEN

DOE ALLE DROGE INGREDIENTEN IN EEN KOM (SPELTMEEL, AMANDELMEEL, KOKOSBLOEEMSUIKER, BAKING SODA, BAKPOEDER EN SPECULAASKRUIDEN).

SMELT DE KOKOSOLIE APART.

VOEG DE KOKOSOLIE EN HET VANILLE EXTRACT TOE EN ROER HET MENGSEL DOOR.

KLOP DE EIEREN OP TOT ER EEN LUCHTIG MENGSEL ONTSTAAT EN SCHEP DIT DAN VOORZICHTIG DOOR HET DEEG. MIX VOORZICHTIG MAAR GOED EN SCHEP DAN HET MENGSEL IN MUFFIN BAKVORMPJES.

ZET DEZE IN DE OVEN EN BAK IN ONGEVEER 18 MINUTEN MOOI GOUDBRUIJN EN GAAR.

LAAT DE MUFFINS AFKOELEN.

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE PEPERNOTEN ZONDER GERAFFINEERDE SUIKERS

INGREDIENTEN:

275GRAM ZELFRIJZEND BAKMEEL (GLUTENVRIJ)

25GRAM AMANDELMEEL

150GRAM KOKOSOLIE

100GRAM KOKOSBLOEEMSUIKER

12 GRAM SPECULAASKRUIDEN

1 THEELEPEL VANILLE EXTRACT

1 THEELEPEL (WIJNSTEEN)BAKPOEDER

SNUF ZOUT

75ML AMANDELMELK (ZONDER SUIKER)



BEREIDING:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 160GRADEN

1. MENG DE DROGE INGREDIËNTEN IN EEN KOM (BAKMEEL, AMANDELMEEL, KOKOSBLOEEMSUIKER, SPECULAASKRUIDEN EN ZOUT).
2. MENG IN EEN LOSSE KOM DE VLOEIBARE INGREDIËNTEN (GESMOLTEN KOKOSOLIE, VANILLE EXTRACT EN AMANDELMELK) EN MENG DEZE DAARNA DOOR DE DROGE INGREDIËNTEN. KNEED DIT EVEN GOED DOOR ELKAAR.
3. MAAK DAN VAN HET DEEG KLEINE BALLETTJES. HET DEEG KAN WAT BROSSIG ZIJN, OMDAT ER GEEN GLUTEN INZITTEN, EN WAT SNELLER UIT ELKAAR VALLEN. MAAK DAN DE BALLETTJES TUSSEN JE VINGERS IPV MET JE HANDEN TE ROLLEN.
4. LEG DE PEPERNOTEN OP EEN BAKPLAAT BEKLEED MET BAKPAPIER EN BAK IN ONGEVEER 20 MINUTEN MOOI GOUDBRUIN

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE TAAI TAAI

INGREDIENTEN:

250 GRAM BOEKWEITMEEL
100 GRAM AMANDELMEEL
250 GRAM HONING
1 1/2 EETLEPEL SPECULAASKRUIDEN
2 THEELEPELS GEMALEN ANIJSZAAD
2 THEELEPELS WIJNSTEENZUUR BAKPOEDER
1 THEELEPEL BAKING SODA
SNUF ZOUT
SNUF ZWARTE PEPER
1 EIGEEL (OM DE TAAI TAAI TE BESTRIJKEN)



BEREIDING:

WEEG DE INGREDIENTEN AF. DOE EERST DE DROGE INGREDIENTEN BIJ ELKAAR (BOEKWEITMEEL, AMANDELMEEL, SPECULAASKRUIDEN, ANIJSZAAD, BAKPOEDER, BAKING SODA, ZOUT EN PEPER). MENG HIER DE HONING DOORHEEN EN MIX MET EEN KEUKENMACHINE OF HANDMIXER TOT EEN EGAAL DEEG.

HET DEEG MOET FLINK PLAKKERIG ZIJN, ZO PLAKKERIG DAT HET AAN JE VINGERS BLIJFT PLAKKEN EN JE ER IN EERSTE INSTANTIE GEEN BOLLETJES OF IETS DERGELIJKS VAN KUNT ROLLEN. IS HET DEEG TE DROOG? VOEG EEN KLEIN BEETJE WATER TOE. PROEF EVEN EN VOEG NAAR SMAAK NOG WAT EXTRA SPECULAASKRUIDEN OF ANIJSZAAD TOE.

LAAT HET DEEG EEN UUR RUSTEN IN DE KOELKAST

VERWARM DAN DE OVEN VOOR OP 200 GRADEN. BEDEK EEN BAKPLAAT MET BAKPAPIER EN LEG HET DEEG IN EEN VORM DIE JIJ LEUK VINDT OP HET BAKPAPIER.

SCHEID HET EIWIT VAN HET EIGEEL EN BESTRIJK DE BOVENKANT VAN HET DEEG MET EIGEEL. BAK HET TAAI TAAI IN OVER 12-20 MINUTEN MOOI GOUDBRUIN (BAKTIJD KAN ERG VERSCHILLEN PER OVEN).

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE CHOCOLADE KOEKJES ZONDER GERAFFINEERDE SUIKER

INGREDIENTEN :

100 GRAM BOEKWEITMEEL
100 GRAM RIJSTMEEL
120 GRAM MEDJOUL DADELS (ONTPIT)
90 GRAM KOKOSOLIE
1 THEELEPEL VANILLE EXTRACT
1 THEELEPEL WIJNSTEENZUUR BAKPOEDER
½ THEELEPEL BAKING SODA
1 THEELEPEL KANEEL
SNUFJE ZOUT
50 ML PLANTAARDIGE MELK (SOJAMELK OF AMANDELMELK)
160 GRAM PURE CHOCOLADE (BIJV. VIVANI 92% CACAO, MET KOKOSBLOEEMSUIKER)
EVENTUEEL 1 EETLEPEL HONING



BEREIDING:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 170 GRADEN
DOE ALLE DROGE INGREDIENTEN IN EEN KOM (BOEKWEITMEEL, RIJSTMEEL, BAKPOEDER, BAKING SODA, KANEEL, ZOUT). ONTPIT DE MEDJOUL DADELS EN MAAL DEZE FIJN IN EEN KEUKENMACHINE.
SMELT DE KOKOSOLIE
DOE DE KOKOSOLIE SAMEN MET DE PLANTAARDIGE MELK EN DADELS BIJ HET MEEL EN LAAT DOOR DE KEUKENMACHINE IN EEN MINUUT OF 5 TOT EEN MOOI DEEG KNEDEN. VOEG NU OOK EVENTUEEL DE EETLEPEL HONING TOE ALS JE VAN EEN BEETJE ZOETER HOUDT.
KNEED HET DEEG EVEN MET JE HANDEN; ALS HET TEVEEL PLAKT VOEG JE NOG WAT RIJSTMEEL TOE EN ALS HET JUIST NIET WIL PLAKKEN KUN JE NOG WAT MELK TOEVOEGEN. ROL OF DUW HET DEEG PLAT TOT ONGEVEER EEN HALVE TOT EEN HELE CM DIK. STEEK HIER MET LEUKE VORMPJES DE KOEKJES UIT EN LEG DEZE OP EEN BAKPLAAT (HET KAN ZIJN DAT JE 2 BAKPLATEN 'MOET' VULLEN MET DE KOEKJES).
BAK IN ONGEVEER 18-20 MINUTEN MOOI GOUDBRUIN EN LAAT DE KOEKJES DAN MINIMAAL EEN HALF UUR AFKOELEN
SMELT DE CHOCOLADE AU-BAIN-MARIE. PAK EEN LEPEL EN DOOP DE KOEKJES ÉÉN VOOR ÉÉN ONDER IN DE CHOCOLADE EN LEG ZE OP EEN BAKPAPIER. HERHAAL DIT TOT DE CHOCOLADE OP IS EN LAAT DE CHOCOLADE DAN HARD WORDEN (BIJV. IN DE KOELKAST).
WANNEER JE ZE LUCHTDICHT VERPAKT, ZIJN DE KOEKJES NA EEN DAG OF 3 NOG STEEDS LEKKER!

EET SMAKELIJK!



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE APPELBEIGNETS

INGREDIENTEN:

CA. 8 ZURE APPELS (BV. RODE VAN BOSKOOP)

50 GR SUIKER

KANEEL

250 GR WITTE BLOEM (BV. CONSENZA, DOVESFARM)

8 GR BAKPOEDER

MESPUNT ZOUT

2 EIEREN

CA 2 DL MELK

ZONNEBLOEMOLIE

POEDERSUIKER



BEREIDING:

BOOR DE APPELS, SCHIL ZE EN SNIJ ZE IN DIKKE PLAKKEN. VERHIT DE OLIE OP 180 GRADEN, GAAT GOED IN EEN FRITUURPAN ZONDER DEKSEL EN ZONDER MANDJE. ZEEF BLOEM, BAKPOEDER EN ZOUT IN EEN KOM. MAAK EEN KULTJE IN HET MEEL EN DOE DE EIEREN EN DE HELFT VAN DE MELK ERIN. MIX VANUIT HET MIDDELEN TOT ER EEN KLONTVRIJBESLAG ONTSTAAT. KLOP DE REST VAN DE MELK ERDOOR. (HET MOET EEN DIK "PANNENKOEKEN BESLAG" ZIJN) BESTROOI DE PLAKKEN APPEL MET EEN MENGSEL VAN SUIKER EN KANEEL, ÉÉN VOOR ÉÉN ANDERS WORDEN DE PLAKKEN NAT EN BLIJFT HET BESLAG ER NIET GOED AANKLEVEN. WENTEL EEN APPELPLAK DOOR HET BESLAG EN LAAT DIE VOORZICHTIG IN DE OLIE GLIDEN. BAK ER 2 OF 3 TEGELIJK, ONGEVEER 4 MINUTEN TOT ZE GOUDBRUIN ZIJN. LAAT ZE OP KEUKENPAPIER UITLEKKEN. BESTROOI MET KRISTALSUIKER OF POEDERSUIKER.

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE OLIEBOLLEN ZONDER SUIKER EN ZUIVEL

INGREDIENTEN VOOR ONGEVEER 12-15 OLIEBOLLEN:

250 ML LAUWWARME PLANTAARDIGE MELK (BIJV. AMANDELMELK OF SOJAMELK)
125 GRAM RIJSTMEEL
125 GRAM AMANDELMEEL
100 GRAM GLUTENVRIJ ZELFRIJZEND BAKMEEL
2 EIEREN
7 GRAM GEDROOGDE GIST
2 THEELEPELS KANEEL
1 GROTE APPEL (JONAGOLD)
1 THEELEPEL VANILLE EXTRACT
200 GRAM ROZIJNEN
SNUF ZOUT
SAP VAN EEN HALVE CITROEN
EVENTUEEL 1 EETLEPEL HONING OF AGAVESIROOP
WAT KOKOSRASP (OF POEDERSUIKER)



BEREIDING:

1. SNIJD DE APPEL IN KLEINE BLOKJES
2. MENG DE DRIE SOORTEN MEEL MET KANEEL, ZOUT, ROZIJNEN, GIST, EIEREN, APPELBLOKJES EN ZET DE KEUKENMACHINE AAN. VOEG DAN DE LAUWWARME AMANDELMELK TOE, SAMEN MET HET VANILLE EXTRACT, CITROENSAP EN EVENTUEEL DE HONING. LAAT MINIMAAL 5 MINUTEN MIXEN.
3. LEG EEN VOCHTIGE THEEDOEK OVER DE KOM EN ZET DE KOM OP EEN WARME PLEK (BIJV. ONDER OF BOVEN DE VERWARMING). LAAT EEN UUR RIJZEN.
4. ZET EEN GROTE WOK OP HET VUUR EN VERWARM HIERIN OLIE (ZONNEBLOEMOLIE OF KOKOSOLIE) TOT 175 GRADEN, OF GEBRUIK EEN NORMALE FRITUURPAN.
5. MAAK DAN MET TWEE LEPELS ZO GOED ALS HET LUKT BOLLETJES VAN HET DEEG. DIT VOND IK HET LASTIGSTE STUKJE. MAAK DE DEEGBOLLETJES NIET TE GROOT. LAAT HET DEEG VOORZICHTIG VAN DE LEPEL AFGLIDEN IN DE OLIE EN MAAK ZO EEN STUK OF 4 TOT 5 DEEGBOLLETJES TEGELIJK IN DE PAN. LAAT ZE EEN PAAR MINUTEN DRIJVEN EN DRAAI OM. DRAAI ZE NET ZOLANG TOT ZE AAN ALLE KANTEN MOOI (DONKER)BRUIN ZIJN, ANDERS ZIJN ZE NIET GAAR VANBINNEN.
6. LAAT ZE OP EEN SCHAAL MET WAT KEUKENPAPIER UITLEKKEN EN BESTROOI MET KOKOSRASP OF POEDERSUIKER. JE KUNT ZE LUCHTDICHT EEN AANTAL DAGEN BEWAREN.

EET SMAKELIJK!

BOERDERIJWINKEL HOEVE RAVENSTEIN WWW.HOEVERAVENSTEIN.NL



BAKRECEPTEN

GLUTENVRIJE APPELFLAPPEN MET SUIKERVRIJE VULLING

INGREDIENTEN VOOR 6 KLEINE APPELFLAPPEN:

GLUTENVRIJ BLADERDEEG (BIJV. 1 ROL MILLEFOGLIE VAN SCHAR)

1 GROTE JONAGOLD APPEL

HALVE CITROEN

1 THEELEPEL KANEEL

50 GRAM ROZIJNEN

1 EETLEPEL HAZELNOTEN

1 EI



BEREIDING:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 200 GRADEN, HAAL HET BLADERDEEG 20-30 MINUTEN VAN TE VOREN UIT DE DIEPVRIES.

SCHIL DE APPEL, VERWIJDER HET KLOKHUIS EN SNIJD IN HÉLE KLEINE STUKJES. DOE HETZELFDE MET DE HAZELNOTEN.

DOE DIT IN EEN KOM EN DOE ER EEN THEELEPEL KANEEL BIJ, SAP VAN EEN HALVE CITROEN EN DE ROZIJNEN. MENG GOED DOOR ELKAAR.

SNIJD VIERKANTEN STUKKEN VAN HET BLADERDEEG (WELLICHT IS ANDER BLADERDEEG AL PER STUK VERPAKT). LEG EEN KLEINE EETLEPEL VAN HET APPELMENGSEL IN HET MIDDEN VAN HET BLADERDEEG. VOUW DAN DE RECHTERBOVENHOEK SCHUIN NAAR DE LINKERONDERHOEK.

DRUK DE RANDEN VAN HET BLADERDEEG GOED AAN EN DRUK EVENTUEEL MET EEN VORKJE WAT STREEPJES IN DE RAND.

KLUTS HET EI EN BESTRIJK DE APPELFLAP MET EEN BEETJE EIMENGSEL. HERHAAL DIT.

BAK DE APPELFLAPPEN IN ZO'N 15-20 MINUTEN MOOI GOUDBRUIN.

EET SMAKELIJK!

