



Sanquin



Bakfestijn

Receptenboekje



15

heerlijke recepten

For Life.





Sanquin Bakfestijn

15 heerlijke recepten

In ons jubileumjaar 2023 riepen we bakliefhebbers in heel Nederland op hun recept in te sturen voor een nieuwe, gezonde koek in onze donorcafés. Dat hebben we geweten!

We kregen honderden enthousiaste en vooral ook ontzettend lekkere inzendingen. Met hulp van **Meesterkok en Meester Patisserie Rudolph van Veen** hebben we een selectie gemaakt uit al dit lekkers, dat perfect is voor na jouw bloed- of plasmadonatie.

Bij deze presenteren we je graag de bijbehorende recepten, om thuis zelf mee aan de slag te gaan. Als eerste natuurlijk het winnende recept: de overheerlijke wortelnotentaart van **Birgit de Heij**. Daarnaast vind je de recepten van onze gehele top-10 en nog 5 andere populaire inzendingen. Allemaal recepten waar de passie en de bakkunst vanaf spatten.

Heel veel bakplezier gewenst en geniet lekker van het eindresultaat!

Team Sanquin en smullen maar!



Sanquin

De winnaar!



Go Nuts met Carrot Cake

Finalist



Kompelkoeken

Finalist



Pelicarrots Muffins

Finalist



Matteleines

Finalist



Specubanaan Explosie



Hartelijke Haverkoeken



Kruidige Desemwolkjes



Tough Cookies



Tropische Liefde



Sanqueens



Kokos-Dadel-Pistachechocolade



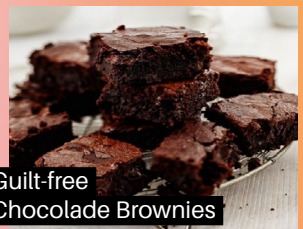
Ontbijtkoeken



Sanquintjes



Energierepen



Guilt-free
Chocolade Brownies

For Life.



Sanquin

Go Nuts met Carrot Cake

Een ouderwets lekkere wortelnotentaart



"Deze taart heb ik bedacht op verzoek van mijn partner Stephan toen hij 62 werd. Hij wilde graag een wortelnotentaart en de meeste taarten die je zo koopt, vinden wij te zoet. Al onze zonen en aanhang waren er weg van, vandaar de naam. Stephan en ik zijn allebei donor. Hij was heel blij dat ik deze taart weer ging maken voor deze wedstrijd!"

Bakker: Birgit de Heij

Ingrediënten:

260 g havermout
40 g kokosrasp
60 g hazelnoten
1 biologische appel
1 banaan
7 grote dadels
300 g biologische wortels
4 eieren
½ citroen
50 g kokosolie of room-
boter
2 tl bakpoeder
4 dessertlepels koek- of
speculaaskruiden
Handje walnoten

Taartvorm van 24 cm
doorsnede

Bereiding

- * Verwarm de oven op 180 graden
- * Maal de havermout met kokosrasp fijn
- * Hak de hazelnoten grof
- * Maal de appel met schil fijn met wat water tot appel-
moes
- * Ontpit de dadels en snijd in stukken, maal deze fijn
met de banaan
- * Rasp de wortels
- * Smelt de kokosolie
- * Pers de halve citroen uit
- * Meng alle deze ingrediënten behalve de eieren en
de walnoten
- * Splits de eieren en klop het eiwit stijf met een mixer
- * Klop daarna het eigeel even los met de mixer
- * Schep het eigeel en daarna het eiwit door het deeg
- * Schep het deeg in de taartvorm
- * Breek de walnoten met de hand in stukjes en druk
deze in de taart
- * Zet de taart 60 minuten in de oven

Extra:

Lekker voor erbij:

- » Klop 3 eiwitten stijf.
- » Klop 150 ml slagroom
stijf.
- » Meng de slagroom
met het eiwit.
- » Meng er 2
dessertlepels rauwe
cacaopoeder en een
scheutje vloeibare
honing of ahornsiroop
door.
- » Leg een flinke toef
van het mengsel erop
of ernaast.



For Life.

Kompelkoeken

Stevige koek met verrassende twist



"Kompels zijn mijnwerkers die delven naar mineralen. Voor mij staat deze naam ook symbool voor de vele mineralen die deze koeken bevatten. Verder betekent kompel maatje, kameraad, vriend door dik en dun. Zoals vrienden elkaar helpen in nood, helpen donors ook mensen in nood. En deze koeken helpen de donors weer om sneller te herstellen. Zo is het cirkeltje rond, daar verwijst de vorm van de kompelkoek trouwens ook nog eens naar." **Bakker: Manjo van Boxtel**

Ingrediënten voor 10 koeken:

100 g haveremout
60 g havermeel (eventueel haveremout in de blender tot meel malen)
20 g lijnzaad
60 g amandelmeel
2 grote rijpe bananen (200 gram)
50 g ontpitte medjoul-dadels
50 g vijgen
50 g grof gebroken pecannoten
1 zakje bakpoeder
1 tl (5 ml) speculaaskruiden
Mespunt zout

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 175 graden.
- * Prak de bananen fijn met een vork.
- * Snij de dadels en vijgen in stukjes ter grootte van een flinke erwt.
- * Doe alle ingrediënten in een kom en meng ze tot een stevig, plakkerig deeg.
- * Draai van dit deeg 10 balletjes, druk deze een beetje plat en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- * Bak de koeken 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- * Laat ze op een rooster volledig afkoelen. De kompelkoeken worden pas echt lekker als je ze nu luchtdicht verpakt en een of enkele dagen laat rusten.
- * Zet de taart 60 minuten in de oven.





Sanquin

Pelicarrots Muffins

Rijkgevulde muffin



"Deze wortelmuffins met abrikozen zijn lekker smeugig door de wortel en lekker zoet door de abrikozen. De speculaaskruiden en kaneel geven de muffins een kruidige smaak. Een heerlijke rijkgevulde muffin dus, die erg lekker zal smaken na een donatie. Met al het goede wat je dan kan gebruiken. Vervang de eieren door 2 eetlepels chiazaad geweld in 6 eetlepels water, en je krijgt een heerlijke vegavariant." **Bakker: Marja Vermaas**

Ingrediënten:

125 g abrikozen
(gedroogde variant, een nacht geweekt in water)
75 g kokosolie (vloeibaar gemaakt in een pannetje)
175 g amandelmeel
125 g geraspte wortel
2 eieren of 2 eetlepels chiazaad geweld in 6 eetlepels water
2 el speculaas- of koekkruiden
1 tl kaneel
snufje anijs
snufje zout
1 tl bakpoeder

Muffinvormpjes



For Life.

Bereiding

- * Oven voorverwarmen op 180 graden.
- * Abrikozen heel fijn snijden en goed mengen met kokosolie en eieren tot er een luchtig mengsel is ontstaan (je kan ook een keukenmachine gebruiken).
- * Amandelmeel zeven met speculaas- of koekkruiden, kaneel, anijs en zout.
- * Amandelmeel met de kruiden en specerijen door abrikozenmengsel mixen.
- * Voeg bakmeel toe en spatel nog even goed door.
- * Schep de wortel er goed doorheen.
- * Vul muffinvormpjes met het beslag (dit is vrij dik).
- * Zet 30-35 minuten in de oven.



Sanquin

Matteleines

Een echte allemansvriend



"Persoonlijk mis ik in het donorcafé veganistische opties, dus besloot ik mee te doen met de wedstrijd en veganistisch te bakken. Deze 'Matteleines' bevatten ook geen geraffineerde suikers. Daarnaast houd ik graag rekening met andere dieetwensen en/of allergieën; daarom is mijn recept vrij van noten, pinda's en soja en gemakkelijk glutenvrij te maken." **Bakker: Matt Mellema**

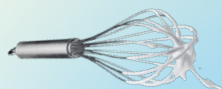
Ingrediënten:

130 g dadels, gepureerd
in de keukenmachine
20 g agavesiroop
150 g plantaardige
margarine, gesmolten
75 ml rijstmelk
135 g kokosyoghurt
200 g bloem*
32 g aardappelzetmeel
Snuf zout

Bakvorm voor madeleines

*Voor een glutenvrije variant vervang je de bloem door:

120 g boekweitmeel
80 g rijstmeel
10 g kokosmeel
30 g maismeel
2 tl baking soda
1 el appelciderazijn



For Life.

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 220 °C, hete luchtstand.
- * *Voor de glutenvrije variant voorverwarmen op 200 °C.*
- * Meng de natte ingrediënten: gepureerde dadels, agavesiroop, gesmolten margarine, plantaardige melk en yoghurt.
- * *Voor de glutenvrije variant ook de baking soda en appelciderazijn mengen door de natte ingrediënten.*
- * Meng de droge ingrediënten: bloem, aardappelzetmeel, bakpoeder, zout.
- * Meng de natte met de droge ingrediënten.
- * Doe het beslag in een spuitzak en leg 2 uur in de koelkast.
- * Vet de madeleines-bakvorm in met een beetje gesmolten margarine en zet de vorm 10 minuten in de vriezer.
- * Haal het beslag en de bakvorm uit de koeling. Spuit elke madeleine-vorm tot 2/3 vol met beslag.
- * Bak 5 minuten op 220 °C, zet daarna de temperatuur omlaag naar 160 °C en bak nog 4 minuten.
- * *Voor de glutenvrije variant: bak 4 minuten op 200 °C, zet daarna de temperatuur omlaag naar 160 °C en bak nog 4 minuten.*

Extra:

Voeg voor een variatie in smaak andere ingrediënten toe aan het beslag, bijvoorbeeld:

- » merg van een vanille-stokje en stukjes pure chocolade;
- » koekkruiden;
- » rasp van citroenschil en maanzaad.



Sanquin

Specubanaan Explosie

Lekker en gezond kan zo simpel zijn

"Dit is een heerlijke zoete variatie van het bekende bananenbrood met alleen maar gezonde ingrediënten. Gewoon lekker zonder toegevoegde suikers." **Bakker: Nynke de Vries**



Ingrediënten:

2 eieren
2 bananen
15 g bakpoeder
90 g fijngemalen
havermout
2 grote tl speculaas-
kruiden

Airfryer met
bakaccessoire (ingevet)

Bereiding

- * Verwarm de airfryer voor op 170 graden.
- * Maal het havermout fijn in een keukenmachine.
- * Voeg de eieren toe.
- * Voeg de overige ingrediënten toe en mix het af.
- * Doe het beslag in de bakaccessoire en bak het brood 30 minuten op 170.



For Life.



Sanquin

Hartelijke Haverkoeken

Een fruitige koek



"De perfecte donorkoek is een haverkoek vol met verschillende B-vitamines en vitamine K, voor een goed herstel, groei en weerstand. Daarnaast zitten er waardevolle mineralen en antioxidanten in. Ik heb gekozen voor plantaardige transvetten en het recept kan eenvoudig worden aangepast naar een vegan en glutenvrij recept. Je kunt walnoten, hazelnoten, veenbessen, kersen, abrikozen of rozijnen in de donorkoek verwerken." **Bakker: Cassandra van der Heijden**

Ingrediënten:

180 g plantaardige margarine
125 g suiker
175 g donkerbruine basterdsuiker
200 g bloem (of haver-meel)
200 g havermout
½ tl bakpoeder
snufje zout
200 g gedroogde kersen, veenbessen, abrikozen en/of rozijnen, in kleine stukjes gesneden
100 g walnoten en/of hazelnoten, gehakt
150 g pure chocolade, gehakt
2 eieren (eventueel vervangen door scheutje olie)
1,5 tl kruiden samengesteld uit 80% kaneel, 10% kardemom, 10% gember

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 180 graden.
- * Klop de margarine en suiker glad, voeg één voor één de eieren toe.
- * Meng in een andere kom bloem, zout, bakpoeder, kruiden, havermout, en vruchten.
- * Roer het bloemmengsel beetje bij beetje bij het suikermengsel.
- * Roer dan de chocolade en noten erdoor.
- * Maak 50 stapeltjes deeg op een of meerdere bakplaten en bak de koeken ongeveer 15 minuten.



For Life.



Sanquin

Kruidige Desemwolkjes

Luchtig én verrassend stevig cakeje



"Door de gingerbread-kruidenmix die ik zelf maak, kan ik de smaak van deze luchtige cakejes een beetje aanpassen. Door de zuurdesemstarter toe te voegen krijgen de cakejes een iets steviger structuur. Samen met de yoghurt zorgt de starter voor een frisse smaak. Door deze zurige ingrediënten heb je maar een klein beetje baking soda nodig en natuurlijk een ei (in mijn geval van onze eigen kippen!) om toch een lekker luchtig cakeje te krijgen." **Bakker: Mariëtte Heeremans**

Ingrediënten voor 10 cakejes:

70 g bloem
60 g zuurdesemstarter
1,5 tl gingerbread-kruiden*
1 tl baking soda
1 ei (groot)
15 g volle yoghurt
15 g gesmolten kokosolie
65 g vloeibare honing
Snufje zout
Wat boter om de cakejes-vorm in te smeren.

Vorm voor kleine cakejes



For Life.

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 175 graden (hete lucht).
- * Vet de vormpjes goed in en bestuif met een klein beetje bloem.
- * Voeg alle ingrediënten bij elkaar in een kom en mix tot een glad beslag.
- * Schep de vormpjes tot 1/3 vol met beslag.
- * Zet de vormpjes in de voorverwarmde oven en bak 10 minuten.
- * Prik na 10 minuten voorzichtig met een houten prikker in een cakeje om te kijken of het gaar is. Haal de vormpjes uit de oven als alle cakejes gaar zijn en laat een paar minuten staan. Keer daarna de vormpjes om op een rooster. Genieten maar!

*Gingerbread-kruiden: Dit is een eigen kruidenmengsel, maar je kunt het ook kant-en-klaar kopen of koek- of speculaaskruiden gebruiken.



Sanquin

Tough Cookies

Hapt makkelijk weg, met leuke extra



"Als huisarts en fervent sporter ben ik al langer op zoek naar een gezonde koek om voor of na het sporten te snacken. Maar als frequent taartenbakker wil ik ook dat de koeken lekker smaken. Deze koeken bevatten geen toegevoegde suiker of boter/olie, maar zijn toch zoet en lekker van smaak, door de banaan en chai-kruiden. Thuis worden ze vaak en snel gegeten!" **Bakker: Marleen Cornelisses**

Ingrediënten voor 10 cakejes:

2 grote bananen
60 g bloem
60 g havermoutvlokken
1 tl bakpoeder
2 tl chai-kruiden (mengsel zelf gemaakt met kaneel, gemberpoeder, kruidnagel, kardemom en peper)
50 g rozijnen
50 g walnoten
2 kleine geraspte gekookte bietjes
Handje sesamzaadjes

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 175 graden.
- * Prak de bananen fijn met een vork.
- * Meng de banaan met alle overige ingrediënten behalve de sesamzaadjes.
- * Vorm met 2 lepels koekjes van het beslag op een met bakpapier bekleedde bakplaat.
- * Strooi er wat sesamzaadje op.
- * Bak 15 minuten in de oven.



For Life.



Sanquin

Tropische Liefde

Smaakexplosie in je mond



"Ik ben een grote fan van chocolate chip cookies, net zoals veel andere mensen. Het leek mij leuk om er een gezondere en specialere variant van te maken. Zo kwam ik op de combinatie met mango en minder suiker. Bovendien vind ik het fijn dat het koekje langer te bewaren is. Het koekje is zacht, krokant, zoet en licht bitter tegelijk en dat zorgt voor een echte smaakexplosie in je mond." **Bakker: Nicky Houtman**

Ingrediënten voor 14 koekjes:

60 g extra 70% pure chocolade
40 g pure chocolade
125 g mango
1 ei maat M
250 g tarwebloem
100 g margarine
125 g lichtbruine basterdsuiker
Snufje zout
1 tl baking soda

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 170 graden boven- en onderwarmte.
- * Snijd de mango in blokjes van ongeveer 0,5 cm. Laat de blokjes vervolgens drogen op een stukje keukenpapier en dep ze droog.
- * Snijd zowel de pure als de extra pure chocolade in kleine blokjes.
- * Doe de boter en de lichtbruine basterdsuiker in een kom en mix tot een romig geheel.
- * Voeg het ei toe en mix dit tot een glad beslag.
- * Voeg bloem, zout en baking soda toe. Stop met mixen als de bloem is opgenomen.
- * Als laatste voeg je de mango en chocolade toe, roer ze kort met een spatel door het beslag.
- * Laat het deeg ongeveer een uur rusten in de koelkast. Zo wordt het wat steviger en gaat het minder plakken.
- * Haal het deeg uit de koelkast en verdeel het in 14 gelijke balletjes.
- * Leg de balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat, zorg voor voldoende tussenruimte.
- * Bak de koekjes in ongeveer 14 minuten goudbruin in de oven.
- * De koekjes zijn nog zacht als je ze uit de oven haalt. Laat ze 5 minuten afkoelen op de bakplaat en leg ze vervolgens op een rooster om ze nog 30 minuten langer te laten afkoelen.



For Life.



Sanquin

Sanqueens

Prettig zoet met verrassend pit



"Een vegan koek die geen suiker bevat en ook nog eens inspireert tot minder voedselverspilling, hoe mooi is dat? Een vorstelijk idee, dus daarom noem ik haar Sanqueen! Sanqueen is een pittige, duurzame koek die voor 2/3 bestaat uit voedsel dat anders weggegooid zou worden: oud brood, overrijpe bananen en afgekeurde wortelen. Maar natuurlijk is Sanqueen ook gewoon lekker. Door de banaan en dadels is zij prettig zoet en dat geeft ruimte om verder in smaak te verrassen met gember, piment en een klein beetje chili." **Bakker: Ruud Weiss**

Ingrediënten:

250 g geraspte
(afgekeurde) wortel
20 g verse gember
100 g overrijpe banaan
65 g dadels
150 g oud brood verma-
len in een keukenmachine
50 g cashewnoten
50 g havermoutmeel
2 tl vanillepasta
2 tl kaneel
½ tl piment
Snufje chili
Snufje zout
½ zakje bakpoeder
1 el ahornsiroop
50 g gehakte walnoten
Handje pompoenpitten

Bereiding

- * Verwarm de heteluchtoven op 190 graden.
- * Droog de geraspte wortel en gember voor 15 minuten in een heteluchtoven op 150 graden.
- * Meng alle ingrediënten, behalve de walnoten en pompoenpitten, tot een koekdeeg in de keukenmachine.
- * Meng de gehakte walnoten door het koekdeeg.
- * Maak balletjes van 60 g en druk deze plat tot koeken van zo'n 8 centimeter doorsnede.
- * Druk wat pompoenpitten op de koeken.
- * Bak de koeken 12 minuten op 190 graden. Draai de koeken om en bak ze nogmaals 12 minuten.



For Life.



Sanquin

Kokos-Dadel-Pistachechocolade

Zoet, knapperig en zeer voedzaam



"Mijn gezonde snack is een eenvoudig te maken energiebooster met 5 ingrediënten. Er komt geen bakproces aan te pas. De energiebolletjes zijn een bron van vezels, mineralen, vitamines, antioxidanten en flavonoiden. Bovendien heeft de dadel een lage glycemische index (dat wil zeggen dat je bloedsuikerspiegel er niet snel van stijgt). Deze energiebooster is een weldaad voor de bloedvaten en geeft door de voedingsstoffen veel energie." **Bakker: Ine Stegehuis-Hulshof**

Ingrediënten:

300 g dadels
100 g pistachenoten
100 g bittere chocolade
(70% of meer)
6 el kokosrasp
40 g kokosolie

Bereiding

- * Ontpit de dadels en laat ze 10 minuten wellen in heet water. Daarna afgieten en laten afkoelen.
- * Hak de pistachenoten en de chocolade fijn of maal alles fijn in de keukenmachine.
- * Pureer de dadels tot een glad mengsel en voeg de chocolade, noten, 4 el van de kokosrasp en kokosolie toe. Meng goed door elkaar.
- * Draai van dit mengsel bolletjes en rol ze door de resterende 2 el kokosrasp.
- * Zet 1 uur in de koelkast om stevig te laten worden. Je kunt ze eventueel invriezen voor later gebruik.



Extra:

Varieer eens met walnoten of cashewnoten.

For Life.



Sanquin

Ontbijtkoeken

Lekker gezond, met dadels en pecannoten



"De ingrediënten die ik gebruik in dit recept vind je terug in de Schijf van Vijf. Ik heb bewust gekozen voor ingrediënten met veel vezels, zonder toegevoegde suikers en met weinig verzadigde vetten. Zo draagt deze koek bij aan de gezondheid van de bloeddonor. Medjouldadels bevatten diverse vitamines (A, B2, B3, B5, 11) en kalium. Kalium speelt een belangrijke rol bij de regulatie van de bloeddruk. Noten zijn belangrijk om het LDL-cholesterol te verlagen." **Bakker: Jeanet Zuidweg**

Ingrediënten:

125 g ontpitte medjouldadels
150 g olijfolie
8 g koek- of speculaaskruiden
5 g verse geraspte gember
3 eieren
200 g volkorenmeel of speltmeel
1 tl baking soda
1 el citroensap
1 grote winterwortel
50 g rozijnen
75 g pecannoten (in stukjes)

12 muffinvormpjes



For Life.

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 160 graden.
- * Knip de dadels in kleine stukjes en doe ze in een mengkom.
- * Voeg de olie, koek- of speculaaskruiden, geraspte gember en eieren toe. Mix 10 minuten met een mixer met garden.
- * Voeg het meel, de baking soda en citroensap toe. Mix 2 minuten door.
- * Schil de winterwortel en rasp hem grof.
- * Voeg de geraspte winterwortel, de rozijnen en de stukjes pecannoten toe en mix nogmaals 2 minuten door.
- * Verdeel het beslag over 12 muffinvormpjes.
- * Bak ze 30-35 minuten gaar in het midden van de oven.



Sanquin

Sanquintjes

Superlekkere koek vol gezonde energie



"Deze bakwedstrijd was een goede reden om mijn favoriete koekjesrecept te upgraden naar een gezondere variant. Het resultaat: het Sanquintje! Een superlekkere koek vol gezonde energie om van te genieten na je donatie. Het recept is glutenvrij, voor een vegan variant kun je de honing vervangen door appelstroop, voor een nootvrije variant kun je de walnotenpasta vervangen door kokosolie. En voor een snoepvariant kun je de reep omhullen met pure chocola. Smakelijk!" **Bakker: Sandra Janssen**

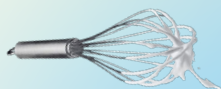
Ingrediënten:

80 g havervlokken
50 g kikkererwtenmeel
25 g kokosrasp
20 g zonnebloempitten
20 g pompoenpitten, grof gehakt
60 g gedroogde dadels, in stukjes gesneden
60 g walnoten, vers gekraakt en grof gehakt
25 g zonnebloemolie of slaolie
20 g honing, liefst van de lokale imker
½ tl vanille-extract, liefst zelf gemaakt
½ tl kaneel
½ tl baking soda

Bakvorm (langwerpig,
35 x 11 cm)
Bakpapier

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 160 graden (heteluchtoven).
- * Hak de walnoten fijn of maal ze fijn in een keukenmachine en voeg de olie toe.
- * Hak de dadels fijn of maal ze fijn in een keukenmachine. Het is niet erg als er restjes notenpasta of dadels in de machine achterblijven; die komen vanzelf mee bij het malen van de havervlokken.
- * Meng de notenpasta, gemalen dadels, honing en het vanille-extract door elkaar in een kom of schaal.
- * Maal de havervlokken fijn in de keukenmachine.
- * Meng de fijngemalen haver, kikkererwtenmeel, kokosrasp, zonnebloempitten, pompoenpitten, kaneel en baking soda door elkaar in een kom of schaal.
- * Voeg het noten-dadel-honing-vanillemengsel toe. Kneed goed door elkaar, het is een kruimelig deeg.
- * Leg het bakpapier in de vorm en doe het deeg erin, druk goed aan.
- * Bak 20 minuten op 160 graden. Laat iets afkoelen en snijd in 12 stukjes.



For Life.



Sanquin

Energierepen

Eenvoudig, lekker zoet en zonder oven



"Het liefst eet ik na het doneren iets zoets, maar wel zonder toegevoegde suiker. Deze energierepen bevatten lekkere natuurlijke ingrediënten en ze zijn heel eenvoudig te maken. Ze hoeven zelfs niet in de oven; ideaal, en het scheelt ook energie." **Bakker:**

Ingrid Lievestro Hiddink

Ingrediënten:

300 ml heet water
80 g gedroogde vijgen
(ongeveer 5 stuks)
35 g chiazaad (ongeveer
2 el)
150 g gedroogde vruchtenmix met noten (amandelen, cashewnoten, walnoten enz)
80 g ontpitte dadels (ongeveer 4 stuks)
20 g kokosolie (2 el)
50 g groene pompoenpitten (ongeveer 3 el)
½ tl vanillepoeder

Bereiding

- * Leg de vijgen in een schaal en giet het hete water erover. Laat ze opzwellen.
- * Vermaal het chiazaad.
- * Hak de gedroogde vruchtenmix met noten grof.
- * Maal de dadels, vijgen (zonder het weekwater) en kokosolie fijn en mix alles.
- * Voeg chiazaad, gedroogde vruchtenmix met noten, pompoenpitten en vanillepoeder toe en meng alles met elkaar.
- * Eventueel kun je nu nog 4 eetlepels haver of gepofte rijst toevoegen als je dat lekker vindt.
- * Giet het mengsel op een schaal of plaat tot een dikte van 1-2 cm. Druk goed aan met achterkant van een lepel om de textuur te verdichten.
- * Laat minimaal 1 uur in de koelkast hard worden. Snijd de plak vervolgens in repen van 10x3cm en eten maar!



For Life.

Glut-free Chocolade Brownies

Voor kritische snoepkonden



"Ik maak deze brownies af en toe voor thuis. Mijn kinderen zijn kritische snoepkonden, zij hebben voorsnog niet in de gaten gehad dat ik de gezondere versie aan hen geef; ze proeven het verschil niet met de reguliere 'slechtere' brownies. Ik hoop natuurlijk dat mijn recept ook bij jullie in de smaak valt!" **Bakker: Bert Brouwer**

Ingrediënten:

1 blik zwarte bonen van 400 g (uitgelekt 265 gr)
14 zachte dadels zonder pit (laat de dadels een kwartier weken in warm water)
2 eieren
5 el cacao-poeder
150 g zachte roomboter
2 el honing
2 tl wijnsteenbakpoeder
1 tl vanille-extract
Snufje zout

Brownievorm

Bereiding

- * Verwarm de oven voor op 175 graden.
- * Spoel de zwarte bonen af met koud water en laat ze uitlekken. Meng ze samen met alle ingrediënten in de keukenmachine tot een egaal beslag.
- * Vet de brownievorm in met boter. Scheur een stuk bakpapier af dat dezelfde breedte heeft als de vorm. Het papier mag aan beide zijden een stuk over de rand vallen.
- * Vul de vorm met het beslag en strijk de bovenkant glad. Bak af in 25 minuten.
- * Controleer de brownie als je 'm uit de oven haalt door met een satéprikker in het midden te prikken. Als de prikker er droog uitkomt, kun je 'm laten afkoelen en in stukjes snijden.

