

# Workshop Suikervrij bakken

Receptenboekje

van:

---



[www.kalasa.nl](http://www.kalasa.nl)

Suikervrij bakken.

Te veel suiker eten is niet gezond, daarom willen steeds meer mensen suikervrij eten. Maar iedereen houdt wel van snoepen en de zoete smaak, dus hoe kunnen we nu lekkere, zoete dingen bakken zonder suiker te gebruiken?

Naast suiker zijn er nog veel meer producten om je koekjes, cakes en taarten te zoeten. Bijna alle suikers komen uit planten of fruit. "Gewone suiker" komt uit suikerriet of suikerbiet.



.....

Gula Java is suiker uit de kokosbloesem en heeft een lichte caramel smaak. Het voordeel van Gula Java is dat het even ongeveer even zoet is als suiker en bijna hetzelfde volume. In de meeste recepten kun je dus suiker vervangen door Gula Java.



.....

Ahornsiroop is sap uit de esdoorn / maple tree. Deze groeit alleen in Noord Amerika.



.....

Agavesiroop is sap uit een vetplant, een soort cactus.



.....

En natuurlijk kun je ook honing gebruiken.



.....

Van rijst, mout en veel vruchten maken ze stroop. Hiermee kun je ook heel goed bakken. Misschien heb je ook wel eens van vruchtensuiker gehoord. Dit kun je ook gebruiken maar het mag niet warmer dan 160 graden verhit worden. Het wordt dan bitter en de zoete smaak verdwijnt.

Met gedroogde vruchten (zoals rozijnen), gedroogde kokos, cacao en kruiden in je beslag of deeg, kun je de koekjes en cakes ook zoeter maken.

Wist je dat...  
g = gram

tl = theelepel  
el = eetlepel  
dl = deciliter  
ml = milliliter

Soms is het slim om de oven alvast aan te zetten voordat je begint. Deze is dan op de juiste temperatuur als je baksels de oven in kunnen. Was altijd je handen voordat je begint, maar niet met een te sterke zeep anders ruikt je deeg er naar. Zet alles klaar voordat je begint, dan weet je ook zeker dat je alles hebt.

### **Sprits koekjes met rijststroop**

(hiervoor heb je een spuitzak nodig!)

200g boter  
120g rijststroop  
½ ei  
vanillepoeder  
snuf zout  
250g bloem

bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de boter met de rijststroop, vanillepoeder, en zout. Klop de massa luchtig en voeg tijdens het kloppen het ei toe. Voeg daarna beetje bij beetje de bloem toe. Schep het beslag in de spuitzak en spuit koekjes in een "s"-vorm op de bakplaat. Bak de koekjes in 12 min gaar in een voorverwarmde oven van 170 graden.

### **Speculaasjes met appelstroop**

125g bloem  
50g appelstroop  
75g zachte boter of margarine  
2 el melk  
1 tl speculaaskruiden  
½ tl baking soda (zuiveringszout)  
eventueel amandelschaafsel

Meng de boter met de melk en appelstroop. Meng in een andere kom de bloem met de baking soda en de speculaaskruiden. Voeg nu beetje bij beetje het botermengsel bij de bloem en kneed het deeg met je handen tot een soepel deeg. Maak er een bal van en bedek deze met folie. Het deeg moet minimaal 1 uur in de koelkast.

Hierna kun je er vormpjes van kneden met je handen of het uitrollen (niet te dun!) met een deegroller en er vormpjes uit steken.

De speculaasjes kun je versieren met amandelschaafsel en in een voorverwarmde oven van 170 graden ongeveer 20 min. bakken.

### **Honing- kruidenkoekjes**

150g bloem  
1tl kaneel  
¼ tl gemalen gember  
¼ tl koekkruiden  
85g koude boter in kleine blokjes  
3 el heldere honing

Meng de bloem met de specerijen en kneed de boter erdoor tot je een kruimelig deeg hebt. Meng nu de honing erdoor en wikkel het deeg in plasticfolie en leg het 30 min. in de koelkast.

Bestuif je werkblad en je deegroller met wat bloem en rol het deeg uit tot het ongeveer 5mm dik is. Steek er vormpjes uit en bak de koekjes 10min. in een voorverwarmde oven van 180 graden.

### **Knapperkoekjes met Gula Java**

Basisrecept:

200g zachte boter

mespunt vanillepoeder

100g gula java

275-300g bloem

Klop de boter met de gula java en vanille romig. Voeg de bloem toe.

Voor *frambozenkoekjes* rol je van het deeg kleine balletjes en maak je met je vinger een kuiltje in het midden, daarin schep je kleine beetje jam.

Voor *kaneelkoekjes* meng je 2 tl kaneelpoeder met 2 el gula java. Rol van het deeg kleine balletjes en druk ze iets plat. Bestrijk de koekjes met een losgeklopt ei en bestrooi ze met het kaneelmengsel.

Of meng cacao en/of nootjes door het deeg.

Bak de koekjes 10 min. in een voorverwarmde oven van 175 graden.

### **Honing cake**

125g vloeibare boter (voor bakken en braden)

1,75 dl heldere honing

3 eieren

350 g zelfrijzend bakmeel

mespuntje zout

smaakmaker na keuze; een appel in kleine stukjes, geraspte kokos, eetlepel suikervrije jam, ...., .....

Bekleed een cakevorm met bakpapier of vet hem in met boter en bestuif hem met bloem. Mix alles goed door elkaar en voeg als laatste je smaakmaker toe.

Giet het beslag in de cakevorm en bak de cake ongeveer 45 min. in een voorverwarmde oven van 175 graden.

### **Mueslirepen met ahorn**

2 kopjes muesli

½ kopje noten

2 el amandelpasta

½ kopje ahornsiroop

1 ei losgeklopt

Eventueel nog wat sesamzaad, zonnebloempitten, gedroogd fruit, ...

Bekleed een brownieblik (vierkant blik ca. 22cm) met bakpapier. Mix alle ingrediënten en stort het in het bakblik. Druk alles goed aan met de achterkant van een lepel en bak het in ongeveer 30 min. in een voorverwarmde oven van 200 graden.

Laat heel goed afkoelen (ongeveer 2 uur) voordat je er repen van snijdt.

## **Citroen cupcakejes met rijst- en agavestroop**

150g meel  
50g boter  
schil van 1 citroen  
½ tl bakpoeder  
snufje zout  
1 ½ el maanzaad  
3 el rijststroop  
½ el agavestroop  
150 ml karnemelk  
sap van 1 citroen  
1 ei

Bekleed een muffinblik met papieren muffinbakjes. Mix alle droge ingrediënten met de boter in een kom. Mix alle natte ingrediënten in een andere kom. Spatel het natte mengsel door de bloem, maar meng het niet te goed, het mag een rommeltje blijven. Op deze manier blijven je cakejes luchtig. Schep met 2 lepels het beslag in de bakjes en bak de cakejes in 20 min. gaar in een voorverwarmde oven van 200 graden.

## **Rozijnen cupcakes met rijststroop**

175g boter / margarine  
225 g rijststroop  
snufje zout  
vanillepoeder  
3 eieren  
225g cakemeel  
200g rozijnen

Bekleed een muffinblik met papieren muffinbakjes. Meng de boter met de rijststroop , het zout en de vanille. Mix 1 voor 1 de eieren erdoor. Schep de cakemeel luchtig door het mengsel. Voeg als laatste de rozijnen toe. Schep met 2 lepels het beslag in de bakjes en bak de cakejes in 20 min. gaar in een voorverwarmde oven van 190 graden.

## **Appelflappen**

kant en klaar bladerdeeg  
1 appel  
kaneel  
evt. rozijnen of nootjes

Snijd de appel in kleine stukjes en meng met kaneel (en evt. rozijnen / nootjes) leg wat van het appelmengsel op het bladerdeeg. Smeer de randen van het bladerdeeg in met een beetje water. Vouw het pakje dicht en druk de randen aan. Maak kleine sneetjes in de bovenkant en bak de appelflappen op een bakplaat. Bak ze in een voorverwarmde oven van 220 graden in ongeveer 20 min. gaar.

Heel veel plezier met bakken!

Misschien verzin je een eigen recept, die kun je op de volgende bladzijde opschrijven.

