

TRAKTATIES

Marinka Bil & Addy Bil

Colofon

Tekst: **Marinka Bil**
Tekst: **Marinka Bil**
Recepten: **Addy Bil en Marinka Bil**
Receptfotografie: **Marinka Bil**
Overige fotografie: **Pim Horvers**
Vormgeving: **Bruut ontwerp**
ISBN: **978-90-822477-5-6**
Copyright © 2016 EetPaleo
www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar. Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Feest!





I eat cake because it's somebody's birthday somewhere

Inhoudsopgave

Inleiding 6

Feel Good zoet 8

Ingrediënten en hun vervangers 11

Meelsoorten 12

Noten en zaden 13

Vetten en oliën 14

Zoetstoffen 17

Kokos 16

Cacao 18

Eieren 19

Overige ingrediënten 20

Keukengerei 23

Bakvormen 24

Apparatuur 25

Overig keukengerei 26

Conversietabellen 29

Recepten 33

Bak-Basics 33

Hemelse Chocolade 55

IJskoude Traktaties 79

Cakes en Muffins 103

Feestelijke Taarten 139

Bites en Bars 181

Zoete Koek 217

Luxe Desserts 239

Paleo High Tea 253

Receptenindex 280

Dankwoord 288

Inleiding

Sinds we ruim 6 jaar geleden kennis maakten met Paleo voeding, weten we uitstekend hoe we goed voor onszelf moeten zorgen. Dat doen we dan ook dagelijks. Met veel liefde bereiden we onze maaltijden in de keuken, de ene op het Zeeuwse land, de ander in Noord-Brabant. Moeder en dochter.

Vroeger stonden we al samen in de keuken. Een taart, cake of koekjes, daar draaiden we onze hand niet voor om. Want bij feestelijkheden hoort iets lekkers. Tenminste, dat vinden wij!

Toen we werden geconfronteerd met heel wat voedselintoleranties, lieten we ons niet uit het veld slaan. We begonnen te zoeken naar alternatieven, naar manieren om toch iets lekkers en feestelijks op tafel te kunnen zetten. Baksels, zoals wij ze noemen, die we zelf kunnen eten zonder er buikpijn van te krijgen. Maar waar anderen ook ontzettend van genieten, ongeacht hun voedingspatroon.

Daar zijn we absoluut in geslaagd. Niet alleen zijn we nu gezonder en energieker dan ooit tevoren. Ook zijn onze geliefde baksels vele malen populairder dan de 'gewone' stukken taart en cake, bij iedereen die er ooit van heeft mogen proeven.

Verjaardagen en andere feestjes zijn een hele happening waarbij iedereen zich al watertandend afvraagt wat voor lekkers er op tafel zal komen. Een aantal keren per jaar organiseren we zelfs een heuse High Tea, met zó veel heerlijke hapjes dat iedereen er nog weken over na praat.

Een boek, door ons samen gemaakt, mocht dan ook niet uitblijven. Dat boek heb jij nu in je handen. We hopen dat je ontzettend zult genieten van onze creatieve uitspattingen! Met deze recepten kunnen jouw feestelijkheden alleen maar leuker worden.

Geniet ervan! Liefs,

Addy & Marinka

P.S. Ben je geen keukenprins(es)?
Maak je geen zorgen! Onze recepten zijn heel eenvoudig te maken.

Fervente bakkers,
dol op lekkernijen
en toch heel bewust
bezig met onze
gezondheid.
Dat zijn wij ten
voeten uit.



Feel Good Zoet

Zijn traktaties wel Paleo-proof? Die vraag wordt ons vaak gesteld. De oermens had tenslotte geen taarten, cakes en koekjes. Laat staan chocolade. De enige ijsjes die ze hadden, waren de ijspegels aan hun neus tijdens een strenge winter.

Fruit was er in de oertijd eigenlijk alleen in de zomer. En heel soms vonden we als mens wat honing. In de winter was dat er niet, als we in de winter überhaupt al genoeg eten konden vinden. We zijn als mens dus zeker niet gemaakt om vaak zoetigheden te eten, dat is zeker.

WAAROM DAN TOCH EEN BOEK MET PALEO TRAKTATIES?

Wij vinden dat je niet uit de maatschappij hoeft te stappen om gezond te kunnen leven. Wij vinden dat iedereen op een verjaardagsfeestje van de taart moet kunnen eten.

Wij vinden dat je het leven moet vieren, zonder dat dat ten koste gaat van je gezondheid. Zonder schuldgevoel, buikpijn of vermoeidheid achteraf.

En wanneer het jou (net als ons!) echt heerlijk laat genieten om zo af en toe een traktatie te eten. Dan hoef je dat jezelf helemaal niet te ontzeggen

FEEL GOOD!

We vinden echter ook dat een traktatie niet iets kant-en-klaars hoeft te zijn. Een traktatie is iets speciaals, iets waar je echt met volle teugen van geniet. Naar ons idee is dat juist iets waar je voor in de keuken hebt gestaan, niet iets wat je even snel in de supermarkt hebt gehaald.

Een echte traktatie is iets wat je met veel liefde klaar hebt gemaakt, waardoor je er met volle teugen van kunt genieten.

Dat gezegd hebbende, zijn de traktaties in dit boek natuurlijk niet geschikt als ontbijt, lunch of diner. Nee, bewaar ze juist voor de speciale gelegenheden in het leven. De niet-alledaagse momenten. Dan blijven ze bijzonder. Dan zal je er alleen maar meer van genieten.

Feel Good Zoet dus!

Een echte traktatie is met veel liefde klaar gemaakt!




INGREDIËNTEN EN
HUN VERVANGERS

Meelsoorten

Amandelmeel

Amandelmeel geeft een nootachtig zoete smaak aan allerlei taarten en cakes. In veel recepten vormt dit dan ook een basis ingrediënt. Amandelmeel kan gemakkelijk worden vervangen door andere melen van noten of zaden. Denk hierbij aan hazelnootmeel, pompoenpitmeel of zonnebloempitmeel.
Eet je geen noten of zaden? Dan kun je amandelmeel vervangen door chufameel.

Arrowroot

Arrowroot kennen we vooral als bindmiddel, maar het is ook erg geschikt als meelsoort. Daarmee bereik je een fijne, luchtige structuur. Daarnaast helpt het ook bij het vormen van een iets krokantere korst. Ideaal wanneer je een luchtige cake bakt, of als toevoeging aan koekjes.
Arrowroot kan worden vervangen door bakbanaanmeel of tapiocazetmeel.

Bakbanaanmeel

Bakbanaanmeel is heerlijk zoet van smaak en bevat ook nog eens resistent zetmeel: een voedingsbodem voor onze darmflora. In recepten heeft bakbanaanmeel ongeveer hetzelfde effect als arrowroot, maar het geeft uiteraard wel zijn kenmerkende bananensmaak af. Hierdoor heb je vaak minder ahornsiroop, honing of kokosbloesemsuiker nodig om het gerecht zoet te maken. Bakbanaanmeel kan worden vervangen door arrowroot of tapiocazetmeel.

Chufameel

Chufameel is iets nootachtig en zoet van smaak. De chufa is een kleine, oeroude knolgroente. Ondanks zijn bijnamen als tijgernoot of aardamandel, is de chufa géén noot. Chufameel kun je vervangen door noten- of zadenmeel.

Kastanjemeel

Kastanjemeel geeft een lekker verwarmende smaak, en een heel luchtige structuur. Het is vrij eenvoudig om mee te bakken, net zoals amandelmeel. Vanwege de typerende smaak en het fijne effect, raden we aan om dit ingrediënt niet te vervangen door iets anders.

Kokosmeel

Kokosmeel is een ster in het absorberen van vocht. Je hebt er dan ook maar weinig van nodig. Recepten met kokosmeel bevatten over het algemeen wat meer eieren, vetten en andere vloeibare ingrediënten om toch een lekker luchtige en niet droge structuur te bereiken. Kokosmeel kan over het algemeen niet worden vervangen.

Tapiocazetmeel

Tapiocazetmeel is, net als arrowroot en bakbanaanmeel, zowel een bindmiddel als een meelsoort. Het geeft een luchtige structuur en een ietwat krokante korst. Om die reden kan het worden vervangen door arrowroot of bakbanaanmeel.

Noten en zaden

Noten

Amandelen, hazelnoten, pecannoten, walnoten, paranoten, cashewnoten, macadamia's en pistachenoten. Stuk voor stuk echte smaakmakers in gerechten. In alle recepten gebruiken wij uitsluitend rauwe, ongebrande noten.

Cashewnoten en witte amandelen vormen een romige basis in bijvoorbeeld rauwe cheesecakes vanwege hun zachte smaak. Deze noten combineren uitstekend met andere ingrediënten, zonder te overheersen.

Pecannoten en walnoten zijn heerlijk in het najaar, vanwege hun verwarmende smaak. Lekker met kaneel of koekkruiden, en natuurlijk met pompoen, appels en peren.

Hazelnoten, paranoten en pistachenoten mogen in een gerecht echt in het zonnetje staan. Deze noten hebben een heel specifieke smaak waar je echt van moet houden. Andere ingrediënten helpen deze smaak nog extra naar voren te brengen.

Macadamia's zijn zeer rijk aan vetten en staan bekend om hun ontzettend romige smaak. Deze noten zijn wel wat prijzig, maar o zo lekker. Heerlijk met tropische vruchten.

Wil je zelf notenmeel maken? Maal dan rauwe, ongebrande noten tot een fijn poeder in een blender of foodprocessor en verwerk het in je favoriete recept.

Zaden

Pompoenpitten of zonnebloempitten zijn lekker als knapperige toevoeging in een gerecht, maar ook heerlijk als meelsoort. Bijvoorbeeld als vervanger voor amandelmeel bij een notenallergie. De verhoudingen zijn hetzelfde.

Wil je zelf het meel maken? Maal de rauwe en ongebrande zaden dan fijn in de blender of foodprocessor.

Pas op wanneer je zonnebloempitmeel verwerkt in een recept met bakzout, er treedt dan een chemische reactie op waardoor het meel groen verkleurt. Dit kan helemaal geen kwaad en heeft geen invloed op de smaak en structuur, maar wanneer je het niet verwacht is de kleur wel even schrikken.

Chia zaad is heel geschikt als bindmiddel, de zaadjes nemen erg veel vocht op en geven na een aantal uur een geleiachtige structuur. **Chia zaden** kunnen ook gebruikt worden als vervanger voor eieren. Zie pagina […] voor meer informatie.

Noten- en zadenpasta's

In principe bestaan noten- en zadenpasta's uit langdurig gemalen (en soms geroosterde) noten of zaden. Door het malen komen de vetten vrij uit de noten en zaden en zo vormt zich een zachte, romige substantie. Noten- en zadenpasta's kun je uitstekend verwerken in gerechten wanneer je een zachte, ietwat kleffe structuur zoekt. Perfect in bijvoorbeeld blondies of brownies!

In principe kun je alle noten- en zadenpasta's onderling uitwisselen. Behalve wanneer het om kokosboter gaat (de kokosnoot is geen echte noot, maar een steenvrucht).

Vetten en oliën

Kokosolie

Kokosolie wordt in dit boek veruit het meeste gebruikt om mee te bakken. Het geeft namelijk een perfecte structuur aan de gerechten.

In de meeste gevallen gebruiken wij ontgeurde kokosolie, omdat we nu eenmaal niet willen dat alles naar kokos smaakt. Ontgeurde kokosolie kan tegen zeer hoge temperaturen wanneer je het verhit, het zal niet zomaar oxideren. Bovendien heeft deze olie absoluut geen kokossmaak of –geur.

Extra vierge kokosolie kan ook worden gebruikt, maar het gevolg daarvan is dat het gerecht naar kokos zal gaan smaken. Dit is voornamelijk een kwestie van persoonlijke voorkeur.

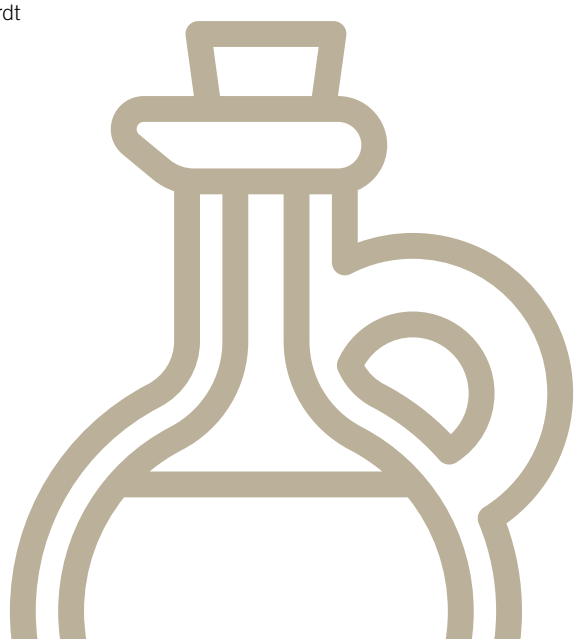
Ghee

Hoewel melkproducten natuurlijk niet binnen het Paleo voedingspatroon passen, maken we voor ghee een uitzondering. Ghee wordt gemaakt door roomboter te verhitten en er alle melkbestanddelen af te scheppen. Het wordt ook wel geklaarde boter genoemd. Deze boter is zeer lang houdbaar en bestaat voor 99,9% uit gezonde vetten. De melkbestanddelen, waar wij als mensen niet goed tegen kunnen, zijn hieruit verwijderd. Daardoor vormt ghee dus geen belasting voor ons lichaam.

Zorg wel dat de ghee die je koopt de roomboter van grasgevoerde runderen als basis heeft. Daarmee verzeker je jezelf van de beste kwaliteit.

Ben je zeer gevoelig voor alle melkproducten? Probeer ghee dan eerst in heel kleine hoeveelheden en kijk hoe je er op reageert.

Kokosolie en ghee kunnen in vrijwel alle gevallen door elkaar worden vervangen.





For my sweetheart



Zoetstoffen

Ahornsiroop

Ahornsiroop wordt gemaakt van het sap van de esdoorn. Het is een zoete siroop met een karamel-achtige smaak. De siroop is verkrijgbaar in een A, B of C graad. Graad A is verkregen van de eerste tap, graad B van de tweede tap en graad C van de derde (of latere) tap. Graad A heeft de minst duidelijke smaak, terwijl graad C juist een vollere karamel-achtige smaak heeft. In de recepten in dit boek wordt meestal de B graad gebruikt.

Ahornsiroop werkt ideaal als zoetmiddel in allerlei recepten.

Honing

Honing geeft een zachte, maar zeer herkenbare, zoete smaak aan gerechten. Afhankelijk van het soort honing wat je gebruikt. Het wordt aangeraden om honing niet te verhitten omdat dit sterk ten koste gaat van de kwaliteit. Bovendien gaan de gezonde stoffen uit honing daardoor verloren.

De beste honing is dan ook de koud geslingerde variant.

Honing kan worden vervangen door **ahornsiroop**.

Kokosbloesemsuiker

Kokosbloesemsuiker wordt gewonnen uit de bloesems van de kokospalm. Het is net iets minder zoet dan gewone suiker, en heeft een licht karamel-achtige smaak. Het geeft een fijne, authentieke structuur aan gerechten en is heel geschikt om mee te bakken.

Palmsuiker

Palmsuiker wordt gewonnen uit het sap van de arengpalm, de dadelpalm, de sagopalm of de kokospalm. Dit is dus niet hetzelfde als kokosbloesemsuiker, zoals wel vaak wordt gedacht. Palmsuiker is relatief donker van kleur en heeft een wat diepere karamelsmaak.

Palmsuiker en kokosbloesemsuiker kunnen door elkaar worden vervangen.

Dadels

Snoepgoed uit de natuur, dat zijn dadels. Dadels vormen een ideale zoetstof met een volle smaak, je hebt er niet zo veel van nodig om iets zoet te laten smaken. Dadels hebben een zachte, haast romige structuur. Daarmee heb je geen andere zoetstoffen meer nodig.

De lekkerste dadels vinden wij de verse Medjool dadels, deze zijn groot en zacht en het volst van smaak. Uiteraard kun je ook gedroogde dadels gebruiken, maar vaak heb je dan iets meer vocht nodig om ze tot een pasta te kunnen malen.

Dadels kunnen worden vervangen door bijvoorbeeld rozijnen of gedroogde abrikozen.





Kokos

Kokosboter (Santen)

Kokosboter of Santen bestaat uit gemalen kokosvlees. Het wordt meestal verkocht in de vorm van een blok van 200 gram met kokos als enige ingrediënt. Je vindt het bij de Aziatische afdeling in de supermarkt, of natuurlijk bij de toko. Kokosboter is hard en ietwat droog bij kamertemperatuur, maar wanneer je het smelt wordt het al gauw zacht en romig. Het is zoet van smaak.
In de meeste recepten kan kokosboter worden vervangen door cacaoboter.

Kokosmelk

Kokosmelk wordt gemaakt door kokosvlees fijn te malen met water, en het vervolgens te zeven. In kokosmelk is uiteindelijk dus geen kokosvlees meer te vinden, het is slechts het extract. Door kokosextract te verdunnen met water, krijg je een dikkere of minder dikke melk. De meeste soorten kokosmelk bevatten ongeveer 60% kokosextract.
Dit is heel anders dan de kokosdrinks die tegenwoordig worden verkocht. Goede kokosmelk vind je bij de toko of bij de Aziatische afdeling in de supermarkt. Let er bij het kopen van kokosmelk op dat er slechts 2 ingrediënten in zitten: kokosextract en water.

Kokosroom

Kokosroom is niet verdund kokosextract. Het is heel dik en wordt in de koelkast zelfs hard. Zodra je het verhit smelt het en wordt het vloeibaar. Kokosroom is heel geschikt om een soort slagroom mee te maken, het enige wat je hoeft te doen is het op te kloppen, eventueel met wat vanillepoeder en citroensap. Het is enigszins zoet van smaak.
Kokosroom vind je bij de toko in blikken of literpakken, de enige ingrediënten zijn kokosextract (minstens 70%) en water.
Kokosroom scheidt zich, net zoals kokosmelk, in kokosroom en water onder invloed van koude. Door het blik of pak room in de koelkast te zetten kun je een nog dikkere room verkrijgen.

Kokosrasp

Kokosrasp is gedroogd en gemalen kokosvlees. Het heeft een fijne structuur en geeft een lekker zoete smaak aan gerechten en is ook erg geschikt als topping.

Kokosvlokken

Kokosvlokken bestaan net als kokosrasp uit gedroogd kokosvlees, alleen dan is het geschaafd waardoor je grotere stukken krijgt. Kokosvlokken bestaan er in een rauwe variant, en in een geroosterde variant. De geroosterde variant is extra knapperig en heel geschikt als topping.

Kokosmeel

Zie pagina 12.

Kokosolie

Zie pagina 14.

Cacao

Cacao (poeder)

Na de oogst van de cacaoboon wordt deze eerst gefermenteerd en vervolgens gedroogd, om de optimale smaak te verkrijgen. Vervolgens kunnen de cacaobonen worden gebrand, iets wat bij rauwe cacao niet wordt gedaan.

Vervolgens worden de cacaobonen gemalen, waarbij de cacaomassa ontstaat. Deze massa wordt onder hoge druk geperst, waarna er cacaoboter en cacaopoeder ontstaat.

In onze gerechten gebruiken wij liefst biologische cacao, niet per se de rauwe variant. Wanneer je zelf een voorkeur hebt voor rauwe cacao, dan kun je dit uiteraard ook gebruiken. Rauwe cacao is wel iets zuur van smaak. Cacao geeft gerechten een echte chocoladesmaak.

Cacao nibs

Na het fermenteren en drogen van de cacaobonen, kunnen deze grof worden gemalen. Dit is het moment waarop cacao nibs ontstaan.

Zijn de cacaobonen voor het malen niet eerst gebrand, dan spreken we van rauwe cacao nibs.

Cacaoboter

Zoals hierboven uitgelegd, ontstaat cacaoboter door de cacaomassa onder hoge druk uit te persen. Cacaoboter is puur vet en heel vol van smaak. Dit geeft witte chocolade zijn typerende smaak.

Cacaoboter kan worden vervangen door kokosolie. Wel heeft cacaoboter een hoger smeltpunt dan kokosolie. Een gerecht met kokosolie zal dus in de koelkast moeten worden bewaard (met name in de zomer), terwijl een gerecht met cacaoboter gemakkelijker buiten de koelkast kan blijven.

Chocolate chips

Chocolate chips zijn kleine, druppelvormige stukjes chocolade. Ze zijn ideaal om mee te bakken. Wij gebruiken alleen de pure variant, zonder melkproducten als ingrediënt.

Kun je geen chocolate chips vinden? Hak dan een reep pure chocolade fijn, dat werkt net zo goed.

Eieren

Eieren vormen een perfect bindmiddel in allerlei gerechten, en geven bovendien een luchtige cake-achtige structuur. Eieren worden ingedeeld in gewichtsklassen: S, M, L en XL.

In dit boek gebruiken wij uitsluitend eieren in maat L om het beste resultaat te bereiken. Een ei in maat L weegt tussen de 63 en 73 gram.

Gebruik je kleinere eieren, dan zal het resultaat iets droger zijn en minder luchtig. Gebruik je grotere eieren, dan zal de baktijd iets langer zijn en is het resultaat wat vochtiger en al snel ei-achtig.

Eieren bewaren

Eieren bewaar je het beste bij kamertemperatuur. En vers ei is gemiddeld 21 dagen houdbaar, maar vaak langer. Om te testen of een ei nog vers is kun je het in een bak met water en zout leggen (80 gram zout op 1 liter water). Zakt het ei naar de bodem? Dan is deze nog vers!
Blijft het ei drijven met de bolle kant boven? Dan kun je deze nog eten, maar is het ei niet super vers meer. Zo'n ei kun je beter snel verwerken. Blijft het ei helemaal drijven? Dan kun je deze beter weggooien, dit ei is hoogstwaarschijnlijk bedorven.

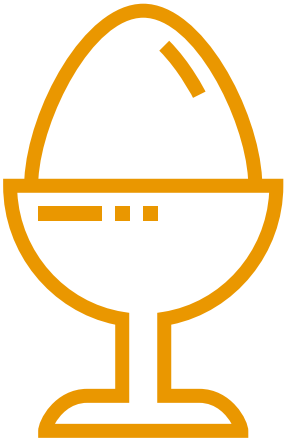
Eiwitten of eidooiers bewaren

Het kan soms zijn dat je alleen eiwitten of juist alleen eidooiers nodig hebt in een gerecht. Natuurlijk hoef je overgebleven dooiers of eiwitten niet weg te gooien.

De eiwitten kun je gemakkelijk invriezen in een ijsblokjesvorm. Per vormpje, vries je 1 eiwit in. Zodra je een recept met alleen eiwitten nodig hebt, kun je deze laten ontdooien en volgens het recept verwerken. Uiteraard zijn eiwitten ook lekker om een omelet van te bakken.

Eidooiers kun je invriezen wanneer je deze mengt met 1 tl suiker per dooier. Schenk het mengsel in ijsblokjesvormen en gebruik de (ontdooide) eidooiers weer zoals aangegeven in een recept wanneer je ze nodig hebt. Uiteraard heb je in dat recept dan minder suiker nodig dan aangegeven.

Daarnaast lenen eidooiers zich ook prima om mayonaise mee te maken.



Overige ingrediënten

Vanillepoeder

Vanillepoeder bestaat uit gemalen vanillestokjes, zowel de vanillepeul als de zaden worden hierbij fijn gemalen tot een poeder.

Vanillepoeder bevat géén suiker en is dus niet hetzelfde als vanillesuiker. Je vindt vanillepoeder onder andere bij de natuurvoedingswinkel.

Vanillepoeder kan worden vervangen door vanille extract, 1 theelepel vanillepoeder is gelijk aan 4 theelepels vanille extract.

Gelatinepoeder

Gelatinepoeder is een zeer sterk bindmiddel. Je kunt het onder andere gebruiken om pudding of gummies mee te maken.

Wij gebruiken uitsluitend gelatinepoeder afkomstig van grasgevoerde runderen, vanwege de goede kwaliteit. Dit poeder is zeer gemakkelijk te verwerken en draagt bovendien bij aan je gezondheid.

Het gebruik van gelatineblaadjes uit de supermarkt raden we niet aan, maar je kunt deze wel gebruiken als dat je voorkeur heeft. De verhoudingen staan vermeld op de verpakking.

Gelatinepoeder kan vervangen worden door agar agar poeder, 1 eetlepel gelatinepoeder is gelijk aan 1 theelepel agar agar poeder.

Bakzout

Bakzout is een rijsmiddel wat zorgt voor een lekker luchtige structuur. Het staat ook wel bekend als baking soda of natriumbicarbonaat. Het is echter niet hetzelfde als bakpoeder. Om bakzout te activeren is een kleine hoeveelheid zuur nodig, bijvoorbeeld in de vorm van citroensap. Zuren uit fruit of zoetstoffen zijn echter ook geschikt om bakzout te activeren.

Kruiden

In de gerechten in dit boek vind je allerlei heerlijke kruiden om nog meer smaak af te geven aan de gerechten. Denk hierbij aan lavendel, kaneel, koekkruiden of zelfs verse munt. De ingrediënten zijn stuk voor stuk verkrijgbaar bij de supermarkt of natuurwinkel, en in enkele gevallen groeien ze zelfs bij je in de tuin.




KEUKENGERIJ

Bakvormen

Springvorm

Een springvorm is werkelijk ideaal wanneer je een ronde taart wilt maken. Wij gebruiken ze voor cakes, rauwe cheesecakes en nog veel meer.

In de meeste gevallen gebruiken we een springvorm met een doorsnede van 24 cm. Een paar centimeters groter of kleiner werkt meestal prima! Wanneer we een ander formaat gebruiken, dan staat dat bij het recept zelf aangegeven.

Gebruik liefst een springvorm van veilige materialen. Een geëmailleerde vorm is bijvoorbeeld heel geschikt.

Taartvorm

Een taartvorm is over het algemeen wat groter en ondieper dan een springvorm. De randen zijn meestal golvend. Gebruik liefst een taartvorm van keramiek, dat is niet alleen een veilig materiaal, maar ook erg fijn om in te bakken.

Brownievorm

Een brownievorm is vierkant of rechthoekig. Het formaat wat wij gebruiken is 21 x 21 cm. Gebruik ook hier liefst een vorm van emaille of een ander veilig materiaal. Een keramieken ovenschaal van dit formaat is overigens ook erg geschikt als brownievorm.

Muffinvorm

In de recepten in dit boek gebruiken we een standaard muffinvorm. Je kunt uiteraard ook een mini muffinvorm gebruiken (waarbij de baktijd aanzienlijk korter zal zijn), of een jumbo muffinvorm (waarbij de baktijd wat langer is).

Gebruik liefst een muffinvorm van keramiek of emaille.

Cakevorm

Een langwerpige cakevorm is ontzettend fijn, vooral wanneer deze van keramiek, emaille of zelfs gietijzer is gemaakt. In dit boek gebruiken we een cakevorm met een lengte van 25 cm, maar zoals bij de springvorm mag dit ook iets groter of kleiner zijn.

Tip: Voorkom aanbakken door de bakvorm goed in te vetten met wat kokosolie of ghee. Een alternatief is het gebruiken van (ongebleekt) bakpapier. Wil je het bakpapier goed in de bakvorm krijgen? Frommel het dan eerst op tot een bal, en maak het desnoods even nat onder de kraan. Het bakpapier is dan veel gemakkelijker in allerlei vormen te krijgen, zelfs in een ronde springvorm.





Apparatuur

Oven

Bij veel van de gerechten in dit boek heb je een oven nodig om in te kunnen bakken. Wij gebruiken een elektrische oven, daar zijn de temperaturen dan ook op gebaseerd. Iedere oven is echter anders, daarom kan het zijn dat jouw oven net iets warmer of minder warm wordt dan de aangegeven temperatuur. Blijf er dus altijd bij tijdens het bakken en pas de temperatuur en/of baktijd aan waar nodig.

Heb je een ander soort oven? Bekijk dan de conversietabellen op pagina 29.

Foodprocessor

Een foodprocessor gebruiken we in dit boek het meest. Deze maalt de ingrediënten goed fijn, en is daarnaast ook geschikt om een deegbal te vormen. Een foodprocessor is bijvoorbeeld ideaal bij het tot meel malen van noten of zaden, bij het vormen van een deeg of beslag en bij het maken van een ijsmengsel.

Blender

Een blender en foodprocessor kunnen in veel gevallen voor dezelfde doeleinden worden gebruikt. Een blender maalt de ingrediënten echter net iets fijner dan een foodprocessor. Wanneer je bijvoorbeeld een rauwe cheesecake wilt maken is dit ideaal.

Keukenmachine

Een keukenmachine kan voor veel doeleinden worden gebruiken. Deeg kneden of kloppen, en soms zelfs als ijsmachine. Het zal je misschien verbazen dat wij voor dit boek geen keukenmachine hebben gebruikt. Als jij er wel een hebt, dan kan deze wel regelmatig van pas komen.

Handmixer

Een handmixer is ideaal om bijvoorbeeld kokosroom op te kloppen, om een luchtige frosting te maken, of om een deeg of beslag te vormen. Veel Paleo meelsoorten hebben de neiging om klontjes te vormen, een handmixer lost dit probleem snel op.

Staafmixer

De staafmixer gebruiken we wanneer we even snel iets willen pureren. Alles wat je met de staafmixer kunt, kan echter ook in een blender.

IJsmachine

In dit boek vind je een heleboel heerlijke ijsrecepten, voor een aantal heb je een ijsmachine nodig. Zonder ijsmachine is het haast onmogelijk om roomijs te maken zonder dat er ijskristallen worden gevormd. Wat voor soort ijsmachine je gebruikt, maakt hierbij echter niet uit.

Digitale weegschaal

Een groot deel van de ingrediënten wegen we af met behulp van een nauwkeurige digitale keukenweegschaal. Daarmee zorg je dat de verhoudingen altijd kloppen en is de kans dat een gerecht mislukt vele malen kleiner.

Overig keukengerei

Bij het maken van onze recepten, zijn er nog een aantal keukentools die goed van pas kunnen komen. We hebben zowel het essentiële als het optionele gerei voor je op een rijtje gezet.

Essentieel keukengerei

- Garde
- Beslagkom met een inhoud van minstens 2 liter
- Maatbeker met een inhoud van 1 liter
- Bakpapier
- Steelpan
- Thermometer
- Maatlepels: ¼ theelepel, ½ theelepel, 1 theelepel, 1 eetlepel

Optioneel keukengerei

- Siliconen bakmat
- Deegroller
- Spuitzak met verschillende spuitmondjes







A party without cake is really just a meeting

Conversietabellen

Ovens

Niet iedere oven is echter hetzelfde, en de gemiddelde oven wijkt ook nog eens af van de ingestelde temperatuur. Houd bij het maken van de recepten in dit boek dus goed in de gaten wat er gebeurt. Houd de oven in de laatste 10 minuten van de baktijd extra goed in de gaten. Het kan zijn dat jouw oven iets warmer is, en het gerecht dus eerder klaar is dan aangegeven. Is het juist nog niet gaar? Dan kun je de temperatuur de volgende keer iets hoger instellen dan aangegeven, of kies er voor om de baktijd iets te verlengen.

Elektrische oven	Heteluchtoven	Gasoven (stand)
50°C	45°C	1/4
100°C	90°C	1/2
150°C	135°C	2
165°C	145°C	2 ½
175°C	155°C	3
200°C	180°C	4
225°C	200°C	5
245°C	220°C	6
260°C	235°C	7

Volume

In dit boek werken we, wanneer het om volumes gaat, altijd met theelepels, eetlepels en milliliters. Het nauwkeurig afmeten van deze hoeveelheden kun je echter ook op andere manieren doen. Onderstaande tabel helpt je hierbij.

Maat	Inhoud
1 theelepel	5 ml
1 eetlepel	15 ml
¼ cup	60 ml
1/3 cup	80 ml
½ cup	120 ml
1 cup	240 ml
2 cups	480 ml
4 cups	960 ml







Bak Basics

Salted Caramel

Pure chocolade

Witte chocolade

Amandelspijs

Zanddeeg

Cakebasis

Chocolade ganache

Vanilleglazuur

Kokosslagroom

Dulce de Leche

Lemon Curd

Salted Caramel

12 PORTIES

10 MIN

INGREDIËNTEN:

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- ¼ tl zout
- 100 ml kokosmelk (of water)

BEREIDING:

1. Maal de dadels met het zout fijn in een foodprocessor of blender, tot een plakkerige bal.
2. Laat het apparaat draaien terwijl je de kokosmelk er voorzichtig bij schenkt.
3. Blijf malen tot zich een gladde karamel heeft gevormd, zonder stukjes erin.







Pure Chocolade

INGREDIËNTEN:

- 100g cacaoboter
- 50g kokosolie (of extra cacaoboter)
- 30 ml ahornsiroop
- ¼ tl vanillepoeder
- 100g cacao

1 GROTE REEP

15 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Smelt cacaoboter en kokosolie au bain-marie. Laat het niet te heet worden.
2. Roer de overige ingrediënten er doorheen tot zich een glad geheel vormt, zorg dat er geen klontjes in het mengsel zitten.
3. Schenk het mengsel in een chocoladevorm, of bijvoorbeeld in een cakeblik of bewaarbak welke je hebt bekleed wat bakpapier. Laat 3 uur hard worden in de koelkast.
4. Wil je vormpjes maken van de chocolade, of wil je het gebruiken als coating? Laat het mengsel dan even afkoelen tot het stroperig wordt. Dan is het veel gemakkelijker in gebruik. Laat na gebruik hard worden in de koelkast.

Witte Chocolade

1 GROTE REEP

15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 100g cacaoboter
- 100g kokosolie (of extra cacaoboter)
- 30 ml ahornsiroop
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Smelt cacaoboter en kokosolie au bain-marie. Laat het niet te heet worden.
2. Roer de overige ingrediënten er doorheen tot zich een glad geheel vormt.
3. Laat het mengsel nu afkoelen tot het stroperig is, en roer het vervolgens nogmaals heel goed door. Anders zakt de ahornsiroop naar de bodem en wordt het niet goed opgenomen in de witte chocolade.
4. Schenk de chocolade in een chocoladevorm, of bijvoorbeeld in een cakeblik of bewaarbak welke je hebt bekleed wat bakpapier. Laat 3 uur hard worden in de koelkast.
5. Je kunt het stroperige mengsel ook direct gebruiken als coating, of om leuke chocoladevormpjes mee te maken. Laat de chocolade daarna ook hard worden in de koelkast.





Amandelspijs

INGREDIËNTEN:

- 200g amandelmeel
- 80 ml ahornsiroop
- 2 tl citroensap
- Optioneel: 1 ei (zie instructies)

1 ROL

10 MIN

BEREIDING:

1. Combineer amandelmeel met ahornsiroop en citroensap en kneed tot een samenhangend deeg.
2. Ga je het spijs verhitten in de oven? Kneed er dan nog 1 ei door. Wanneer je de amandelspijs niet gaat verhitten hoef je er geen ei door te kneden.
3. Maak een stevige rol van het spijs en doe dit in een goed afsluitbaar doosje, of wikkel de rol in bakpapier. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Zanddeeg



15 KOEKJES, 1 GROTE TAARTBODEM OF 4 KLEINE TAARTBODEMS



10 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 75g kokosmeel
- 40g arrowroot
- 100g kokosolie of ghee, vloeibaar
- 80g ahornsiroop
- Snuf zout
- Optioneel: 1 tl kaneel en/of ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 150°C en bekleed een bakplaat met bakpapier of vet een taartvorm in met wat kokosolie.
2. Roer kokosmeel en arrowroot door elkaar in een beslagkom en meng er vervolgens de overige ingrediënten doorheen. Er ontstaat nu een dik beslag.
3. Zet het beslag 45 minuten in de koelkast om steviger te worden, je hebt nu een soepel en kneedbaar deeg.
4. Wil je koekjes maken? Rol het deeg dan uit tot de gewenste dikte en steek er vormpjes uit. Leg deze op de bakplaat en bak ze in 12-15 minuten goudbruin. Laat volledig afkoelen om knapperig te worden.
5. Wil je een taartbodem maken? Verdeel het deeg dan over de bodem en druk het met de hand uit tot het de hele bodem bedekt. Maak ook opstaande randjes.
6. Bak de taartbodem 12-15 minuten, laat even afkoelen en vul deze vervolgens met je favoriete vulling.

TIP: Meng ook eens chocolate chips door het deeg, of voeg wat gedroogd fruit, noten en/of zaden toe.
Wil je hartige koekjes of een hartige taartbodem maken? Gebruik dan 80g amandel- of kokosmelk in plaats van de ahornsiroop en voeg eventueel wat Italiaanse kruiden toe aan het deeg.

Cookie dough!



Cakebasis

1 CAKE, 8-10 PERSONEN

10 + 35 MIN

INGREDIËNTEN:

- 125g amandelmeel
- 35g kokosmeel
- ½ tl bakzout
- 6 grote eieren
- 80 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 60 ml kokosmelk
- 2 tl citroensap
- Snuf zout
- Vanillecake:
- 35g arrowroot
- ½ tl vanillepoeder
- Chocoladecake:
- 35g cacao

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 165°C en vet een ronde springvorm (24 cm doorsnede) of een cakeblik in met wat kokosolie.
2. Combineer amandelmeel, kokosmeel en bakzout in een beslagkom. Wil je een vanillecake maken? Voeg dan arrowroot en vanillepoeder toe. Wil je een chocoladecake maken? Voeg dan cacao toe.
3. Meng ahornsiroop, kokosolie, kokosmelk, citroensap en zout door de ingrediënten in de kom en roer tot een dik beslag.
4. Schenk het beslag in de bakvorm en strijk glad met de achterkant van een lepel. Bak de cake in 35 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

TIPS:

VERJAARDAGSTAART: Wil je een (verjaardags)taart maken met meerdere lagen? Dit recept is geschikt voor telkens 1 cakelaag. Je kunt dus zo veel lagen maken als je wilt.

MARMERCAKE: Wil je een mooie, gemarmerde cake maken? Roer alle ingrediënten voor de basis door elkaar en schep de helft in een andere beslagkom. Voeg aan de ene helft 17 gram arrowroot en ¼ tl vanillepoeder toe, en voeg aan de andere helft 17 gram cacao toe. Schep beide beslagsoorten in één bakvorm naast elkaar (wissel dit een beetje af) en bak de cake verder volgens de instructies.

MUFFINS: Dit recept is voldoende voor 8 tot 10 muffins. De baktijd voor muffins is ongeveer 25-30 minuten, of tot een prikker er schoon uit komt.

Chocolade Ganache

VOOR HET BEDEKKEN VAN 1 CAKE

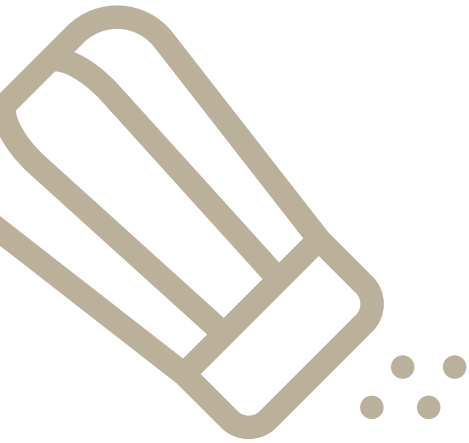
10 MIN

INGREDIËNTEN:

- Ingrediënten:
- 300g kokosroom
- 60 ml ahornsiroop
- 45g cacao
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout

BEREIDING:

1. Roer alle ingrediënten door elkaar tot een dikke, luchtige massa.
2. Laat de ganache iets steviger worden in de koelkast en gebruik deze alleen op cakes of taarten die volledig af zijn gekoeld.
3. Wordt jouw ganache niet dik? Dat kan liggen aan de kokosroom die je gebruikt. Voeg net zo lang cacao toe tot het wel dik wordt.



Vanilleglazuur

INGREDIËNTEN:

- 200g kokosolie, vloeibaar
- 60 ml ahornsiroop
- 45g arrowroot
- 20g kokosmeel
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout

VOOR HET BEDEKKEN VAN 1 CAKE

10 MIN + 1 UUR

BEREIDING:

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar in een kom. Zet de kom ongeveer 1 uur in de koelkast om de frosting wat dikker te laten worden.
2. Haal de frosting uit de koelkast en klop deze met behulp van een handmixer lobbig.
3. Verdeel over een (volledig afgekoelde) cake of taart naar keuze.
4. Bewaar de cake met frosting in de koelkast, maar laat deze voor het serveren even op kamertemperatuur komen.

Kokosslagroom


8 PERSONEN


5 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 blik kokosroom (560 ml, Aroy-D)
- ½ tl vanillepoeder (optioneel)
- 2 el citroensap (optioneel)

BEREIDING:

1. Zet het blik kokosroom ongeveer 8 uur in de koelkast.
2. Haal het blik kokosroom weer uit de koeling en open het voorzichtig. Schud het blik niet!
3. Schep de dikke roomlaag uit het blik, onderin blijft nog een klein beetje kokoswater achter. Dit kun je in een ander gerecht gebruiken.
4. Voeg eventueel vanillepoeder en citroensap toe aan de kokosroom en klop het geheel luchtig met een handmixer.


Net echt!



Dulce de Leche

INGREDIËNTEN:

- 250 ml kokos- of amandelmelk
- 125g palmsuiker

6-8 PERSONEN

1 UUR

BEREIDING:

1. Roer de suiker door de kokos- of amandelmelk in een steelpan en breng het geheel aan de kook.
2. Laat het mengsel op een heel laag vuur zachtjes pruttelen, roer af en toe.
3. Na ongeveer 1 uur is het mengsel zodanig dik geworden dat het een laagje op de achterkant van een lepel vormt.
4. Haal het mengsel nu van het vuur en laat afkoelen.
5. Besmeer je favoriete taart met het mengsel, gebruik het als topping op een ijsje of gebruik het als vulling voor chocolaatjes.

TIP: Wil je een knapperige karamel maken? Laat het mengsel dan nog 10 tot 15 minuten langer koken tot het stroperig begint te worden en het los begint te laten van de rand van de pan. Verwerk deze karamel meteen, zodra het afkoelt wordt het hard en knapperig.

Lemon Curd


6-8 PORTIES


10 MIN

INGREDIËNTEN:

- 125 ml ahornsiroop
- 125 ml citroensap
- 2 tl citroenrasp
- 6 eidooiers
- Snuf zout
- 60 ml kokosolie, vloeibaar

BEREIDING:

1. Roer alle ingrediënten behalve de kokosolie door elkaar in een steelpan.
2. Zet de pan op middelhoog vuur en blijf voortdurend roeren tot het mengsel in begint te dikken, ca. 5 minuten. Blijf goed roeren om de vorming van klontjes te voorkomen.
3. Haal de pan van het vuur en roer er vervolgens de kokosolie doorheen.
4. Laat de lemon curd volledig afkoelen en bewaar deze tot gebruik in de koelkast.







Chocolade-karamel repen

Aardbei-Chocoladebollen

Brownies

Witte chocoladebrokken

Chocoladecups met matcha vulling

Courgettebrownies

Chocolate cream pie

Gember-choco repen

Witte chocolade fudge

Gezouten Karamel met Chocolade

Chocoladetruffels met banaan

Chocolade-karamel Repen

9-12 STUKS

30 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 175g kokosrasp
- 3 el cacao
- Snuf zout
- 2 el water

Vulling:

- 150g cashewnoten
- 60 ml kokosmelk
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 60g santen
- 3 el honing
- 3 el cacao
- Snuf zout
- Karamel:
- 180 ml kokosroom
- 100g palmsuiker
- 2 el ahornsiroop
- 60 ml kokosolie

Topping:

- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

BEREIDING:

1. Doe alle ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal fijn tot zich een stevige deegbal vormt.
2. Verdeel het deeg over de bodem van een springvorm en druk stevig aan.
3. Doe alle ingrediënten voor de vulling in een foodprocessor of blender en maal tot een gladde massa.
4. Verdeel deze massa over de taartbodem en zet deze vervolgens in de koelkast.
5. Combineer de ingrediënten voor de karamel in een steelpan, behalve de kokosolie. Breng aan de kook en laat onder voortdurend roeren in 10 minuten zachtjes tot een dikke saus koken. Roer nu de kokosolie door de saus.
6. Laat de karamel 15 minuten afkoelen en verdeel deze vervolgens over de taart.
7. Smelt de chocolade au bain-marie en schenk deze op de karamel.
8. Laat ten minste 4 uur stevig worden in de koelkast en snijd de taart vervolgens in punten.




Sun

Aardbei-Chocoladebollen

INGREDIËNTEN:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 120g walnoten
- 30g cacao
- ½ tl vanillepoeder
- 60 ml water
- 100g gevriesdroogde aardbeien

20 STUKS

20 MIN

BEREIDING:

1. Maal of stamp de gevriesdroogde aardbeien tot poeder. Strooi het poeder in een plat bord en zet even opzij.
2. Doe de overige ingrediënten in een foodprocessor en draai tot een plakkerige massa is ontstaan.
3. Vorm met de hand balletjes van het mengsel en wentel deze door het aardbeienpoeder.

Brownies

9-12 STUKS

15 + 25 MIN

INGREDIËNTEN:

- 350g gemengde notenpasta
- 100 ml sterke, vers gezette koffie
- 2 eieren
- 240 ml ahornsiroop
- 100g kastanjemeel
- 60g cacao
- 1 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 100g chocolate chips
- 50g walnoten
- 50g gepelde pistachenoten
- 50g gedroogde cranberries

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Meng in een beslagkom de notenpasta, koffie, eieren en ahornsiroop goed door elkaar.
3. Voeg kastanjemeel, cacao, bakzout, vanille en zout toe en roer tot een dik beslag.
4. Spatel de chocolate chips, walnoten, pistachenoten en cranberries er doorheen en schep het beslag vervolgens in de bakvorm.
5. Bak de brownies in 25 minuten gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

TIP: Dit zijn echt de allerlekkerste brownies die je ooit hebt geproefd! Probeer maar eens!





Witte Chocolade-brokken

INGREDIËNTEN:

- 100g cacaoboter
- 100g santen
- 2 el honing
- ½ tl vanillepoeder
- 75g macadamianoten
- 15g gevriesdroogde aardbeien

8 PERSONEN

15 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Snijd de cacaoboter en santen fijn en smelt deze au bain-marie.
2. Roer honing en vanille door het mengsel en stort het in een vierkant bakblik, welke je met bakpapier of folie hebt bekleed.
3. Verdeel de macadamianoten en aardbeien over de chocolade en zet het geheel in de koelkast om in ongeveer 4 uur volledig op te stijven.
4. Breek de chocolade voor het serveren in grove stukken.

Chocoladecups met Matcha vulling


12 STUKS


15 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

- 100g cacaoboter
- 50g kokosolie
- 65g cacao
- 100g santen
- 1 el matcha poeder
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Snijd de cacaoboter fijn (op die manier smelt het sneller) en combineer met de kokosolie in een schaaltje. Smelt beide au bain-marie.
2. Roer de cacao door het mengsel.
3. Verdeel 12 papieren cupjes over een mini muffinvorm en schep in elk vormpje een laagje van het chocolademengsel. Zet dit in de koelkast om hard te worden (ca. 30 minuten).
4. Smelt de santen au bain-marie en meng matcha en vanille hier doorheen. Er vormt zich nu een dikke, groene pasta.
5. Schep een klein beetje van de groene pasta op de chocoladebodems en bedek met de rest van het chocolademengsel. Zet 1,5 uur in de koelkast om uit te harden.





Courgette-brownies

INGREDIËNTEN:

- 200g courgette, geraspt
- 350g amandelpasta
- 120g ahornsiroop
- 75g cacao
- 2 eieren
- 2 tl kaneel
- 1 tl bakzout
- ½ tl zout

12 STUKS

15 + 40 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 165°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Roer de geraspte courgette, amandelpasta, ahornsiroop en eieren door elkaar tot een dik beslag.
3. Roer de overige ingrediënten hier doorheen tot alles volledig op is genomen.
4. Schep het beslag in de bakvorm en bak het geheel in 40 minuten gaar.
5. Laat de brownies een half uurtje afkoelen voor je ze aansnijdt.

Chocolate cream pie

8-10 PERSONEN

30 MIN + 4 UUR WACHTTIJD

INGREDIËNTEN:

Bodem:
- 75g kokosmeel
- 40g arrowroot
- 100g kokosolie, vloeibaar
- 80g ahornsiroop
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout

Vulling:
- 500ml kokosmelk
- 2 el gelatinepoeder
- 85g cacao
- 110g ahornsiroop
- 30 ml kokosolie, vloeibaar
- 1 tl kaneel (optioneel)

Topping:
- 1 blik kokosmelk of -room, gekoeld

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 150°C en bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten voor de bodem in een kom en roer ze door elkaar tot een plakkerige massa. Zet de kom met het deeg een half uur in de koelkast om wat steviger te worden.
3. Kneed het deeg normaals door en verdeel het over de bodem van de springvorm, druk stevig aan.
4. Bak de taartbodem in 15 minuten goudbruin en gaar en laat deze vervolgens afkoelen.
5. Schenk de kokosmelk in een steelpan en strooi hier het gelatinepoeder over, laat dit 5-10 minuten staan zodat het poeder wat vocht kan absorberen en er geen klontjes ontstaan.
6. Roer het poeder met behulp van een garde door de melk en breng het geheel aan de kook, haal de pan daarna direct van het vuur.
7. Schenk het mengsel in een kom en roer er de overige ingrediënten voor de vulling doorheen.
8. Schenk de vulling op de taartbodem en laat de taart in 3-4 uur volledig afkoelen en opstijven in de koelkast.
9. Neem vlak voor het serveren het blik kokosroom uit de koelkast (niet schudden!), open het blik voorzichtig en schep de dikke, witte room eruit in een kom.
10. Gebruik een handmixer om de kokosroom luchtig te kloppen en decoreer de taart hiermee. Je kunt een spuitzak gebruiken om hier mooie vormpjes mee te maken, of verdeel de slagroom gewoon in een egale laag over de taart.


Nom
Nom
Nom



Gember-choco repen

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 450g witte amandelen
- 125g kokosrasp
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- ½ tl vanillepoeder
- 120 ml kokosolie, vloeibaar

Topping:

- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)
- 4 el kokosolie, vloeibaar

16 STUKS

15 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten voor de bodem behalve de kokosolie in een foodprocessor en maal tot een dikke massa. Qua structuur moet het op koekjesdeeg lijken, met wat stukjes noot erin.
2. Verdeel het deeg over een brownievorm en druk het stevig aan.
3. Smelt de chocolade met de kokosolie au bain-marie, roer goed door elkaar.
4. Schenk het chocolademengsel op het deeg in de bakvorm en zet het geheel ongeveer 3 uur in de koelkast om op te stijven.
5. Snijd in 16 gelijke stukken.

Witte Chocolade Fudge



24 STUKKEN



15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 200g santen
- 150g cacaoboter
- 180 ml kokosroom
- 80 ml honing
- 35g kokosmeel
- ½ tl vanillepoeder
- 50g gedroogde cranberries
- 50g gepelde pistachenoten

BEREIDING:

1. Smelt santen en cacaoboter au bain-marie.
2. Roer kokosroom, honing, kokosmeel en vanille door de gesmolten santen en cacaoboter tot zich een gladde, egale massa vormt.
3. Spatel de cranberries en pistachenoten door het mengsel.
4. Bekleed een vierkante bakvorm of cakevorm met bakpapier en schenk het de fudge erin.
5. Laat ten minste 3 uur uitharden in de koelkast en snijd vervolgens in blokjes.

Blokje liefde





Gezouten Karamel met Chocolade

INGREDIËNTEN:

- 1 recept Salted Caramel, pagina [...]
- 50g witte amandelpasta
- ¼ tl vanillepoeder
- 65g kokosolie, vloeibaar
- 150g pure chocolade
- 2 tl grof gemalen zout

20 STUKS

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Roer amandelpasta, vanillepoeder en kokosolie door de salted caramel tot zich een dikke pasta vormt.
2. Zet de pasta 1 uur in de koelkast en rol er vervolgens met de hand ongeveer 20 bolletjes van en druk deze iets plat op een bakplaat met bakpapier.
3. Zet deze schijfjes vervolgens 2 uur in de vriezer.
4. Smelt de chocolade au bain-marie.
5. Wentel de karamel schijfjes door de chocolade met behulp van twee vorken en leg ze terug op de bakplaat. Bestrooi meteen met een beetje van het grof gemalen zout.
6. Laat de chocolade hard worden in de koelkast en bewaar de karamel gekoeld tot je deze serveert.

Chocolade-truffels met banaan

20 STUKS

15 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 150g kokosolie
- 75g witte amandelpasta
- 60 ml honing
- ¼ tl vanillepoeder
- 175g cacao
- 75g bananenchips

BEREIDING:

1. Smelt de kokosolie in een steelpan op laag vuur, laat de olie niet te heet worden.
2. Meng amandelpasta, honing en vanille door de kokosolie.
3. Voeg de helft van de cacao toe en roer tot een glad geheel.
4. Meng nu ook de andere helft van de cacao toe en blijf goed roeren tot zich een dikke pasta vormt.
5. Zet de pasta ongeveer 1 uur in de koelkast om steviger te worden.
6. Verkruimel de bananenchips met behulp van een blender of foodprocessor en leg ze vervolgens in een schaaltje.
7. Neem de chocoladepasta uit de koelkast en gebruik een lepel om er telkens een truffel uit te scheppen. Rol de truffel kort tussen je handen om deze mooi rond te maken en wentel deze vervolgens door de bananenkruimels.
8. Leg de truffel op een bord en herhaal met de rest van het mengsel. Bewaar de truffels in de koelkast tot je deze serveert.







ijskoude Traktaties

Cashew-frambozen ijslolly's

Macadamia vanille ijs

Stoofperenijs

Vanille-ijs met karamelsaus

Watermeloen roomijs

Pepermunt-stracciatella ijs

Chocolade-ijs

Koffie ijs

Perzik-Limoen IJslolly's

Vanille Kersen Pops

Mango ijsjes met Lavendel en Munt

Cashew-frambozen IJslolly's

6 STUKS

15 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 rijpe avocado
- 150 ml amandelmelk
- 100g cashewnoten
- 250g frambozen
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Schep het vruchtvlees van de avocado in een blender en voeg de overige ingrediënten toe.
2. Maal tot een egale, romige massa.
3. Verdeel over 6 ijslollyvormpjes met stokjes en zet ten minste 6 uur in de vriezer om hard te worden.





Macadamia Vanille IJs

INGREDIËNTEN:

- 1 liter macadamiamelk
- 10 eidooiers
- 250 ml ahornsiroop
- ½ tl vanillepoeder

6-8 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal in enkele seconden tot een egale massa.
2. Schenk het mengsel in een pan en verhit het al roerende tot 85°C, haal de pan daarna direct van het vuur.
3. Laat het ijsmengsel volledig afkoelen en volg vervolgens de instructies van je ijsmachine om roomijs te maken.

TIP: Voeg halverwege het ijs maken eens wat gehakt macadamianoten toe, dan wordt het nog lekkerder.

Stoofperenijs

6-8 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 liter kokosmelk
- 500g gegaarde stoofperen, uitgelekt
- 250 ml ahornsiroop
- 10 eidooiers
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Maal 500 ml kokosmelk, stoofperen, ahornsiroop, eidooiers en vanille tot een gladde massa in een blender.
2. Schenk het mengsel in een pan en roer er de overige 500 ml kokosmelk doorheen.
3. Verhit het mengsel al roerende tot 85°C en laat het vervolgens volledig afkoelen.
4. Volg de instructies van je ijsmachine om roomijs te maken.

TIP: Voeg eens wat in stukjes gesneden (gegaarde) stoofperen toe aan het ijs in de ijsmachine.





Vanilleijs met karamelsaus

INGREDIËNTEN:

IJs:

- 1 liter kokosmelk
- 10 eidooiers
- 250 ml ahornsiroop
- ½ tl vanillepoeder

Karamelsaus:

- 180 ml kokosroom
- 100g palmsuiker
- 60 ml kokosolie, vloeibaar

6-8 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten voor het ijs in de blender en maal tot een gladde massa.
2. Schenk het mengsel in een pan en verhit al roerende tot 85°C. Laat daarna volledig afkoelen.
3. Maak in de tussentijd de karamelsaus door de kokosroom en palmsuiker zachtjes aan de kook te brengen. Blijf voortdurend roeren tot zich een dikkere saus vormt, ca. 10 minuten.
4. Haal de pan van het vuur en roer de kokosolie door het mengsel. Laat afkoelen.
5. Volg de instructies van je ijsmachine om roomijs te maken van het afgekoelde ijsmengsel.
6. Voeg de karamelsaus op het laatste moment toe aan het ijsmengel in de machine, wanneer het ijs al bijna klaar is. Dan krijg je een mooie karamel-swirl door het ijs.

Watermeloen Roomijs

4 PERSONEN

10 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 500g watermeloen, zonder schil
- 250 ml kokosmelk
- 2 el ahornsiroop
- ½ tl vanillepoeder
- 2 el rozenwater (optioneel)

BEREIDING:

1. Snijd de watermeloen in blokjes en doe deze in een grote schaal in de vriezer. Laat ten minste 6 uur in de vriezer staan.
2. Doe de bevroren watermeloen in de blender of foodprocessor en maal fijn.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en maal tot een zacht, romig ijs.
4. Serveer meteen, of zet nog 1 à 2 uur terug in de vriezer om iets steviger te worden.





Pepermunt-stracciatella IJs

INGREDIËNTEN:

- 1 liter kokosmelk
- 10 eidooiers
- 250 ml ahornsiroop
- 2 tl pepermuntextract
- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

6-8 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Combineer een halve liter kokosmelk met de eidooiers, ahornsiroop en pepermuntextract in een blender en maal tot een gladde massa.
2. Schenk het mengsel in een pan en roer er de andere halve liter kokosmelk doorheen.
3. Verhit het mengsel al roerend tot 85°C en laat het vervolgens volledig afkoelen.
4. Volg de instructies van je ijsmachine om roomijs te maken.
5. Smelt in de tussentijd de chocolade au bain-marie en schenk dit bij het ijsmengsel in de ijsmachine wanneer het ijs bijna stevig genoeg is. Zo stolt de chocolade vrijwel direct en vormen zich kleine chocoladeschotsen in het ijs.

Chocolade-ijs

6- 8 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 liter kokosmelk
- 250 ml ahornsiroop
- 10 eidooiers
- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)
- 30g cacao
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Schenk een halve liter kokosmelk in de blender en voeg ahornsiroop, eidooiers, chocolade, cacao en vanille toe.
2. Maal tot de chocoladestukjes in het mengsel zijn opgenomen. Giet het mengsel in een pan, en voeg een halve liter kokosmelk toe.
3. Verhit het mengsel tot 85°C, blijf tijdens het opwarmen voortdurend roeren.
4. Laat het mengsel volledig afkoelen en volg vervolgens de instructies van je ijsmachine om er roomijs van te maken.


EAT
ME
EAT
ME



Koffie IJs

INGREDIËNTEN:

- 1 liter kokosmelk
- 10 eidooiers
- 250 ml ahornsiroop
- 2 kopjes sterke koffie, vers gezet
- 1 tl gemalen kardemom
- ½ tl vanillepoeder

6-8 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Doe 500 ml kokosmelk, plus de eidooiers, ahornsiroop, koffie, kardemom en vanille in de blender en maal tot een gladde massa.
2. Schenk het mengsel in een pan en voeg de rest van de kokosmelk toe.
3. Verwarm het mengsel al roerend tot 85°C.
4. Laat volledig afkoelen en volg vervolgens de instructies van je ijsmachine om roomijs van het mengsel te maken.

Perzik-limoen IJslolly's

6 IJSJES

10 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 2 grote, rijpe perziken
- 200 ml kokosmelk
- 4 el limoensap
- 2 el honing
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Schil de perziken en snijd het vruchtvlees van de pit.
2. Pureer de perziken met de overige ingrediënten tot een glad mengsel.
3. Verdeel het mengsel over 6 ijslollyvormpjes en zet deze ten minste 6 uur in de vriezer of tot ze volledig zijn bevroren.





Kersen-Vanille Pops

INGREDIËNTEN:

- 400 ml kokosmelk
- 3 el ahornsiroop
- 2 el witte amandelpasta
- ½ tl vanillepoeder
- 150g kersen, zonder pit

6 STUKS

10 MIN + 6 UUR

BEREIDING:

1. Combineer kokosmelk, ahornsiroop, amandelpasta en vanille in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde massa.
2. Verdeel 2/3 deel van het mengsel over 6 ijslollyvormpjes. De vormpjes zijn nu ongeveer tot de helft gevuld.
3. Voeg de kersen toe aan het mengsel in de blender en pureer weer tot een gladde massa.
4. Verdeel het kersenmengsel over de ijsvormpjes, doe er stokjes in en zet ze in de vriezer.
5. Laat ten minste 6 uur, maar liever een hele nacht in de vriezer staan om hard te worden.

Mango ijsjes met Lavendel en Munt

6 STUKS

10 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 350g rijpe mango, in blokjes
- 250g kokosroom
- 3 el honing
- 3 el verse muntblaadjes
- ½ tl gedroogde lavendel

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal tot een gladde massa.
2. Verdeel over 6 ijslollyvormpjes en laat in ten minste 6 uur stevig worden.





Cakes & Muffins

Appel-pecan muffins

Perzik-Frambozencake

Rabarbercake

Sinaasappelcake

Appel blondies

Citroencake

Banana bread

Bramen-kokoscake

Chocolade Avocadobrood

Pecan-Perzik Blondies

Chocolate chip bananenbrood

Kruidige pompoen-kokos cake

Mango blauwe bessen muffins

Notenvrije vruchtencake

Pastinaaktaart

Koffiecake

Wortelcake met pistachenoten
en chocolade

Appel-Pecan muffins


8 STUKS


15 + 30 MIN

INGREDIËNTEN:

- 150g gedroogde appelringen
- 100g Medjool dadels, zonder pit
- 4 eieren
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 150 ml water
- 115g amandelmeel
- 1 el kaneel
- 1 tl bakzout
- Snuf zout
- 40g kokosrasp
- 40g gedroogde cranberries
- 30g pecannoten
- 30g zonnebloempitten
- 30g pompoenpitten
- 30g hennepzaad
- 30g sesamzaad

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een muffinvorm in met wat kokosolie, of bekleed de vorm met papieren muffinvormpjes.
2. Maal de gedroogde appelringen, dadels, eieren, kokosolie en water tot een gladde massa in een foodprocessor of blender.
3. Voeg amandelmeel, kaneel, bakzout en zout toe en maal nogmaals goed door elkaar.
4. Voeg de overige ingrediënten toe en pulseer een aantal keren.
5. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak deze in 30 minuten goudbruin en gaar.





Perzik-Frambozencake

INGREDIËNTEN:

- 195g amandelmeel
- 2 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 4 eieren
- 125 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- Sap en rasp van 1 citroen
- 2 rijpe perziken, geschild en in plakjes gesneden
- 100g frambozen

10 PERSONEN

15 + 40 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een springvorm in met wat kokosolie.
2. Combineer amandelmeel, bakzout, vanille en zout in een beslagkom en roer door elkaar.
3. Voeg eieren, ahornsiroop, kokosolie en citroenrasp en –sap toe en roer tot een glad beslag.
4. Schenk het beslag in de springvorm en verdeel hier vervolgens de plakjes perzik en frambozen over.
5. Bak de cake in ca. 40 minuten goudbruin en gaar.

Rabarbercake

10-12 STUKKEN

15 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 200g amandelmeel
- 50g arrowroot
- 30g kokosmeel
- 75g kokosbloesemsuiker
- 1 tl bakzout
- 6 grote eieren
- 75g kokosolie, vloeibaar
- 2 el citroensap
- 2 el citroenrasp
- ½ tl vanillepoeder
- 150g rabarber

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 165°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Combineer amandelmeel, arrowroot, kokosmeel, kokosbloesemsuiker en bakzout in een beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Voeg eieren, kokosolie, citroensap en –rasp en vanillepoeder toe en roer met een garde tot een dik beslag.
4. Schep de helft van het beslag in de cakevorm en leg daarop de helft van de rabarber. Schep de rest van het beslag daar op en leg daar de rest van de rabarber op.
5. Bak de cake in ongeveer 1 uur goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.





Sinaasappel-cake

INGREDIËNTEN:

- 2 grote sinaasappels
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 5 grote eieren
- 175g amandelmeel
- 50g kokosmeel
- 80g kokosbloesemsuiker
- ½ tl bakzout
- ¼ tl vanillepoeder
- ¼ tl zout
- Optioneel: 100g pure chocolade

10 PERSONEN

15 MIN + 2 ½ UUR

BEREIDING:

1. Boen de sinaasappels goed schoon onder de kraan. Leg ze vervolgens in een pan met water en breng aan de kook.
2. Kook de sinaasappels in ongeveer 1 ½ uur gaar.
3. Giet de sinaasappels af en laat ze een half uurtje afkoelen.
4. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een springvorm in met wat kokosolie.
5. Pureer de sinaasappels met kokosolie en eieren in een foodprocessor of blender.
6. Voeg de overige ingrediënten toe en maal tot een glad beslag.
7. Schenk het beslag in de springvorm en bak de cake in 45-50 minuten gaar.
8. Laat de cake volledig afkoelen voor je deze serveert.
9. Smelt eventueel de chocolade au bain-marie en besmeer de cake hiermee.

Appel Blondies

9 STUKS

10 + 30 MIN

INGREDIËNTEN:

- 4 appels
- 200g notenpasta naar keuze
- 4 el ahornsiroop
- Sap en rasp van ½ citroen
- 100g bakbanaanmeel
- 1 el + 2 tl koekkruiden
- 1 tl bakzout
- 3 el palmsuiker

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Meng de palmsuiker met 2 tl koekkruiden en zet even apart.
3. Schil de appels, snijd deze in stukjes en maal ze fijn in een foodprocessor.
4. Voeg de overige ingrediënten toe, behalve het palmsuiker-koekkruidenmengsel, en maal tot een glad beslag.
5. Schep het beslag in de bakvorm en bestrooi het met de palmsuiker en koekkruiden.
6. Bak de blondies in ca. 30 minuten goudbruin en gaar.





Citroencake

INGREDIËNTEN:

- 195g amandelmeel
- 1 tl bakzout
- 4 eieren
- 125 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- Sap en rasp van 1 citroen
- Snuf zout

10-12 PERSONEN

15 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een cakevorm in met wat kokosolie.
2. Meng in een beslagkom alle ingrediënten door elkaar met een handmixer, tot zich een dik beslag vormt.
3. Schenk het beslag in de cakevorm en bak de cake in ca. 30 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er droog uit komt.

Banana bread

12 PLAKKEN

10 + 45 MIN

INGREDIËNTEN:

- 6 rijpe bananen
- 100g Medjool dadels, zonder pit
- 4 eieren
- 100g Santen
- 4 eetlepels kokosmeel
- 1 el kaneel
- 1 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 100g gedroogde pruimen
- 100g gedroogde abrikozen
- 75g chocolate chips
- 50g gedroogde cranberries
- 50g macadamianoten
- 50g paranoten

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een cakevorm in met wat kokosolie.
2. Pureer de bananen en dadels in de foodprocessor. Voeg eieren en santen toe en maal tot een gladde massa.
3. Pureer er vervolgens kokosmeel, kaneel, bakzout, vanille en zout doorheen.
4. Voeg de overige ingrediënten tot en pulseer enkele keren.
5. Schep het beslag in de cakevorm en bak het banana bread in ongeveer 45 minuten goudbruin en gaar.





Bramen-kokoscake

INGREDIËNTEN:

- 75g arrowroot
- 65g kokosmeel
- 100g kokosrasp
- ½ tl bakzout
- ¼ tl vanillepoeder
- 120 ml ahornsiroop
- 100g kokosolie, vloeibaar
- 4 eieren (maat M)
- 300g bramen

9 STUKS

15 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Combineer arrowroot, kokosmeel, kokosrasp, bakzout en vanillepoeder in een kom en roer goed door elkaar.
3. Voeg ahornsiroop, kokosolie en eieren toe en roer het geheel tot een dik maar vloeibaar beslag.
4. Schenk het beslag in de bakvorm en strijk glad met de achterkant van een lepel of spatel.
5. Verdeel de bramen over de cake en bak deze in 30 minuten goudbruin en gaar.
6. Laat ten minste 30 minuten afkoelen voor je de cake aan snijdt.

Chocolade Avocadobrood

8 PLAKKEN

15 + 45 MIN

INGREDIËNTEN:

- 4 grote eieren
- 2 rijpe avocado's
- 120 ml ahornsiroop
- 120 ml kokosmelk
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 1 tl appelazijn
- 70g kokosmeel
- 50g amandelmeel
- 50g cacao
- 1 tl bakzout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Halveer de avocado's, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit en in de foodprocessor.
3. Voeg de eieren, ahornsiroop, kokosmelk, kokosolie en appelazijn toe aan de avocado's in de foodprocessor en maal tot een gladde massa.
4. Voeg de overige ingrediënten toe en maal tot een dik beslag.
5. Schep het beslag in de cakevorm, strijk het glad met de achterkant van een lepel en bak het brood in 45 minuten gaar.
6. Laat minstens 15 minuten afkoelen voor je het brood serveert.





Pecan-perzik Blondie

INGREDIËNTEN:

- 200g pecannoten
- 250g rijpe perziken, geschild en in blokjes
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 1 ei
- 2 el ahornsiroop
- Sap en rasp van 1 limoen
- 125g amandelmeel
- 2 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 100g gedroogde cranberries

12 PERSONEN

15 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Combineer pecannoten, perziken, kokosolie, ei, ahornsiroop en het sap en rasp van de limoen in een foodprocessor of blender en maal tot een gladde massa.
3. Voeg amandelmeel, bakzout, vanille en zout toe en maal nog enkele seconden tot een glad geheel.
4. Pulseer de cranberries door het beslag.
5. Verdeel het beslag over de bakvorm en strijk glad met een lepel. Bak de blondies in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
6. Laat de blondies een half uurtje afkoelen voor je ze in stukken snijdt.

Chocolate Chip Bananenbrood

10-12 PERSONEN

10 + 50 MIN

INGREDIËNTEN:

- 4 rijpe bananen
- 4 grote eieren
- 90g kokosolie, vloeibaar
- 100g arrowroot
- 90g kokosmeel
- 2 tl kaneel
- 1 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- 75g pecannoten
- 75g chocolate chips

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175 graden Celsius en vet een cakevorm in met wat kokosolie.
2. Schil de bananen en pureer het vruchtvlees samen met de eieren en kokosolie (zorgt dat de olie niet te heet is!) in een foodprocessor of blender.
3. Voeg arrowroot, kokosmeel, bakzout, kaneel en vanille toe en maal tot een dik beslag.
4. Spatel de pecannoten en chocolate chips door het beslag. Schep het beslag vervolgens in de cakevorm en strijk glad met een spatel.
5. Bak het bananenbrood in 45-50 minuten goudbruin en gaar. Laat ten minste 30 minuten afkoelen voor je het brood aansnijdt.





Kruidige pompoen-kokos cake

INGREDIËNTEN:

- 1 kleine flespompoen
- 120 ml kokosolie, vloeibaar
- 100g amandelmeel
- 75g kokosrasp
- 60 ml ahornsiroop
- 6 eieren
- 8 Medjool dadels, zonder pit
- 1 tl bakzout
- 1 tl speculaaskruiden
- 1 tl gemalen kardemom
- 1 tl rozenwater
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout

9-12 PERSONEN

20 + 40 MIN

BEREIDING:

1. Schil de flespompoen met behulp van een dunschiller, verwijder de zaden en snijd het vlees in blokjes.
2. Breng de pompoenstukjes aan de kook in een pan met water en kook in ca. 10 minuten gaar. Giet de pompoen na het koken af, en laat even afkoelen.
3. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een cakevorm in met wat kokosolie.
4. Combineer de gekookte pompoen en de overige ingrediënten in een foodprocessor of blender en maal tot een dik beslag.
5. Schenk het beslag in de cakevorm en bak de cake in ca. 35-40 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

Mango-blauwe bessen muffins

8 STUKS

15 + 30 MIN

INGREDIËNTEN:

- 1 rijpe mango, in blokjes
- 60 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 4 eieren
- 130g kokosmeel
- 1 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 150g blauwe bessen (vers of diepvries)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet 8 muffinvormpjes in met wat kokosolie, of bekleed ze met papieren vormpjes.
2. Pureer de blokjes mango met ahornsiroop, kokosolie en eieren in een blender.
3. Roer kokosmeel, bakzout, vanillepoeder en zout door elkaar in een kom en schenk er het mango-mengsel bij. Roer tot een glad beslag.
4. Spatel de blauwe bessen door het beslag.
5. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak de muffins in ca. 30 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

I found my thrill . . .





Notenvrije Vruchtencake

INGREDIËNTEN:

- 250g zonnebloempitten
- 1 tl bakzout
- 2 tl speculaaskruiden
- Snuf zout
- 4 eieren
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 125 ml ahornsiroop
- Sap en rasp van 1 citroen
- 60g gedroogde abrikozen, in stukjes
- 60g gedroogde appel, in stukjes
- 60g gedroogde pruimen, in stukjes
- 50g gedroogde cranberries

10-12 PERSONEN

15 + 45 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een cakevorm in met wat kokosolie.
2. Maal de zonnebloempitten tot meel in een foodprocessor of blender en roer het bakzout, de speculaaskruiden en zout er doorheen.
3. Roer de eieren, kokosolie, ahornsiroop en citroensap en –rasp door het meel tot zich een dik beslag vormt.
4. Spatel de gedroogde vruchten door het beslag en verdeel het beslag vervolgens over de cakevorm.
5. Bak de cake in ca. 45 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

Pastinaaktaart

10 PERSONEN

15 + 45 MIN

INGREDIËNTEN:

- 355g amandelmeel
- 2 tl bakzout
- 2 tl speculaaskruiden
- 6 eieren
- 125 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 350g geraspte pastinaak
- 200g gedroogde abrikozen, fijn gesneden
- 100g walnoten, grof gehakt
- Abrikozenjam (100% fruit)
- Kokosslagroom (pagina [. . .])

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet 2 gelijke springvormen in met wat kokosolie.
2. Roer amandelmeel, bakzout en speculaaskruiden door elkaar in een beslagkom en meng hier vervolgens de eieren, ahornsiroop en kokosolie doorheen.
3. Spatel de pastinaak, abrikozen en walnoten door het beslag.
4. Verdeel het beslag over de springvormen en bak de cakes in ca. 25-30 minuten goudbruin en gaar. Laat volledig afkoelen.
5. Bestrijk een van de cakes met een flinke laag abrikozenjam en leg de andere cake er bovenop.
6. Bestrijk de taart vervolgens met een dikke laag kokosslagroom.
7. Bewaar de taart tot het serveren in de koelkast.


Past ie?



Koffiecake

INGREDIËNTEN:

- 150g amandelmeel
- 150g hazelnootmeel
- 100g palmsuiker
- 1 el speculaaskruiden
- 1 tl bakzout
- 125 ml sterke koffie, vers gezet
- 80 ml kokosolie, vloeibaar
- 3 eieren
- 100g gedroogde abrikozen, fijn gesneden
- 100g chocolate chips
- 75g pecannoten, grof gehakt

9-12 STUKKEN

15 + 25 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een springvorm in met wat kokosolie.
2. Combineer amandelmeel, hazelnootmeel, palmsuiker, speculaaskruiden en bakzout in een beslagkom.
3. Combineer de afgekoelde koffie, kokosolie en eieren in een andere kom en klop dit tot een schuimig geheel.
4. Schenk het koffiemengsel bij het meel en roer tot een dik beslag.
5. Spatel de stukje abrikozen, chocolade en pecannoten door het beslag.
6. Verdeel het beslag over de springvorm en strijk glad met een lepel.
7. Bak de koffiecake in 25 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

TIP: Dit is een van de allereerste Paleo baksels die we ooit maakten, en waar we razend enthousiast over waren. Sindsdien hebben we het recept geperfectioneerd en schotelen we het nog regelmatig aan visite voor.

Wortelcake met pistachenoten en chocolade

12 PERSONEN

15 + 40 MIN

INGREDIËNTEN:

- 355g amandelmeel
- 2 tl bakzout
- 1 tl gemalen kardemom
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 6 eieren
- 125 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- Sap van 1 limoen
- 350g geraspte wortel
- 75g gepelde pistachenoten
- 50g chocolate chips

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een springvorm in met wat kokosolie.
2. Combineer amandelmeel, bakzout, kardemom, vanille en zout in een beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Voeg eieren, ahornsiroop, kokosolie en limoensap toe en klop met een handmixer tot een dik beslag.
4. Spatel vervolgens wortel, pistachenoten en chocolate chips door het beslag.
5. Verdeel het beslag over de bakvorm en bak de cake in 35-40 minuten goudbruin en gaar.







Feestelijke Taarten



Bramen Cheesecake met Witte Chocolade

Citroen cheesecake met aardbeien en munt

Macadamia koffie cheesecake

Paleo nutella taart

Kiwitaartjes

Frambozen Cheesecake

Aardbeien-Chocolade Cheesecake

Pecan pie

Appel Galette

Avocado-Citroentaart

Kokos-citroentaart

Bananen-Aardbeien-Mango Cheesecake

Cookie Dough Cheesecake

Feestelijke Citroentaart

Frambozen Chocoladetaart

Karamel-vanille cheesecake

Koffie kardemom cheesecake

Pistachenotentaart met rozenwater

Luxe Perentaart

Appeltaart

Bramen Cheesecake met Witte Chocolade

10 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 150g Medjool dadels, zonder pit
- 100g bruine amandelen
- 60 ml water

Vulling:

- 300g bramen
- 150g cacaoboter
- 100g Santen
- 260g cashewnoten
- 80 ml honing
- Sap van 1 limoen
- Sap van ½ sinaasappel
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Maal de ingrediënten voor de bodem tot een kruimelige massa in een foodprocessor.
2. Verdeel het mengsel over de bodem van een springvorm met een doorsnede van 20 cm en druk het stevig aan.
3. Verdeel de helft van de bramen over de taartbodem.
4. Smelt de cacaoboter en santen au bain-marie.
5. Maal de cashewnoten fijn in een foodprocessor en voeg de gesmolten cacaoboter en santen toe, samen met honing, limoensap, sinaasappelsap en vanillepoeder. Maal tot een gladde massa.
6. Schenk de vulling over de bramen in de springvorm. Verdeel de overige bramen hier overheen.
7. Laat de taart ten minste 4 uur opstijven in de koelkast.


Om je vingers bij af te likken!



Citroen Cheesecake met Aardbeien en Munt

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g dadels, zonder pit
- 200g hazelnoten
- 2 el water

Vulling:

- 350g cashewnoten
- 60g honing
- 100 ml citroensap
- 150 ml kokosmelk
- ½ tl vanillepoeder
- 120g kokosolie, vloeibaar

Topping:

- 300g aardbeien
- 2 el verse munt
- 2 el citroensap

10-12 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Verdeel deze massa over de bodem van een rond of vierkante taartvorm, druk stevig aan.
3. Maak nu de vulling. Maal de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender en voeg daarna honing, citroensap, kokosmelk en vanille toe.
4. Maal tot een glad geheel en voeg op het laatst de kokosolie toe. Blijf doormalen tot de kokosolie volledig op is genomen in het mengsel. Schenk dit mengsel op de taartbodem en strijk glad met een lepel of spatel.
5. Zet de taart minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven.
6. Maak de topping door de aardbeien en munt heel fijn te snijden en deze met het citroensap te vermengen. Verdeel de topping vlak voor het serveren over de taart.

Macadamia Koffie Cheesecake

12 PERSONEN

30 MIN + 4 UUR WACHTTIJD

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g paranoten
- 200g Medjool dadels
- 30g cacao

Koffielaag:

- 300g macadamianoten
- 250g Medjool dadels
- 250g ml vers gezette koffie
- 100 ml kokosolie, vloeibaar
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor of blender en maal dit tot een korrelige massa.
2. Neem een vierkante bakvorm en stort het mengel hierin. Verdeel het mengsel egaal over de bodem en druk het stevig aan.
3. Combineer voor de vulling de macadamianoten en dadels in een foodprocessor of blender en maal in 1-2 minuten fijn.
4. Voeg koffie, kokosolie en vanille toe en zet de foodprocessor aan tot het mengsel glad en egaal is.
5. Verdeel het mengsel over de bodem en laat het geheel in 4 uur volledig opstijven in de koelkast.
6. Snijd de taart voor het serveren in 12 gelijke stukken.


Hmmm..



Paleo Nutella Taart

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 250g Medjool dadels
- 200g pecannoten

Vulling:

- 250g bruine hazelnoten
- 240 ml kokosmelk
- 120 ml ahornsiroop
- 75g cacao
- ½ tl vanillepoeder
- 80g kokosolie, vloeibaar
- 50g ghee, vloeibaar

10 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Bekleed de bodem van een ronde springvorm (21 cm doorsnede) met bakpapier.
2. Verwijder de pit van de Medjool dadels en maal de dadels vervolgens enkele seconden fijn in een foodprocessor.
3. Voeg pecannoten toe en maal tot een korrelige massa.
4. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm en druk stevig aan.
5. Maal de hazelnoten tot meel in een foodprocessor of blender en voeg vervolgens kokosmelk, ahornsiroop, cacao en vanillepoeder toe. Maal in enkele minuten tot een gladde pasta.
6. Voeg kokosolie en ghee toe en maal tot het vet volledig op is genomen in het mengsel.
7. Schep de vulling op de taartbodem en strijk glad met de achterkant van een lepel. Laat de taart in ca. 3 uur volledig opstijven in de koelkast.

Kiwitaartjes

8-12 STUKS

40 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 150g kokosmeel
- 80g arrowroot
- 200g ghee of kokosolie
- 160g ahornsiroop
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout

Vulling:

- 2 rijpe avocado's
- 5 rijpe kiwi's
- 150g kokosolie, vloeibaar
- 100g witte amandelpasta
- 4 el honing
- Sap van 1 limoen
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 150°C. Vet 8 mini taartvormpjes of 12 muffinvormpjes in met wat kokosolie.
2. Verwarm de ghee of kokosolie zachtjes in een pannetje. Het hoeft niet vloeibaar te zijn, maar wel zacht en kneedbaar.
3. Combineer alle ingrediënten voor de bodem, inclusief ghee of kokosolie, in een schaal en meng dit goed door elkaar.
4. Zet het geheel een half uur in de koelkast om steviger te worden.
5. Verdeel het deeg in 8 of 12 gelijke stukken en verdeel het over de ingevette vormpjes. Zorg ervoor dat er mooie opstaande randjes zijn.
6. Bak de taartbodems in 12-15 minuten goudbruin en gaar en laat volledig afkoelen.
7. Combineer nu het vruchtvlees van de avocado's, 3 kiwi's (zonder schil), kokosolie, amandelpasta, honing, limoensap en vanillepoeder in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde massa.
8. Verdeel de kiwimousse over de bodems en zet deze ten minste 2 uur in de koelkast om hard te worden.
9. Snijd de overige 2 kiwi's in dunne plakjes en gebruik deze als garnering voor de taartjes.





Frambozen Cheesecake

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 150g kokosrasp
- 20g cacao
- 2 el water

Vulling:

- 300g cashewnoten
- 250g frambozen (vers of diepvries)
- 100g santen
- 80 ml honing
- ½ tl vanillepoeder
- 80 ml kokosolie, vloeibaar

Swirl:

- 100 ml kokosroom
- 1 el honing

10-12 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een kruimelige massa. Verdeel deze massa over de bodem van een springvorm en druk stevig aan.
2. Maal voor de vulling de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender en voeg de overige ingrediënten toe, behalve de kokosolie.
3. Maal tot een gladde massa.
4. Schenk nu de kokosolie bij de frambozenmassa en maal alles tot de olie volledig op is genomen.
5. Schenk het mengsel op de taartbodem.
6. Roer de honing door de kokosroom en schenk dit mengsel op de taart. Gebruik een mes of houten prikker om een gemarmerd patroon te maken.
7. Laat de taart ten minste 4 uur opstijven in de koelkast.

Aardbeien-Chocolade Cheesecake

10 STUKKEN

20 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 200g walnoten
- 3 el cacao

Vulling:

- 500 ml kokosmelk
- 2 el gelatinepoeder
- 100g kokosolie
- 250g cashewnoten
- 500g aardbeien, gewassen
- 4 el citroensap
- 4 el honing
- ½ tl vanillepoeder

Topping:

- 250g aardbeien, in blokjes
- 50g pure chocolade

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Druk deze massa stevig aan op de bodem van een springvorm (ca. 24 cm in doorsnede), zet apart.
3. Roer gelatinepoeder door de kokosmelk in een steelpan en breng aan de kook. Haal de pan daarna meteen van het vuur. Schep de kokosolie in het mengsel, zodat dit kan smelten.
4. Maal de cashewnoten tot een fijn poeder in de foodprocessor of blender. Voeg aardbeien, citroensap, honing en vanillepoeder toe en maal tot een gladde massa.
5. Schenk de kokosmelk met gelatine en kokosolie bij het aardbeienmengsel en maal nog ongeveer 20 seconden goed door elkaar.
6. Schenk dit op de taartbodem en zet de taart ten minste 4 uur in de koelkast om op te stijven.
7. Verdeel de gesneden aardbeien over de opgesteven taart. Smelt de chocolade au bain-marie en besprenkel de taart hiermee. Laat nog 10 minuten hard worden in de koelkast voor je de taart aansnijdt.





Pecan Pie

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 100g amandelmeel
- 60g kokosmeel
- 15g arrowroot
- 100g koude ghee
- Snuf zout

Vulling:

- 280g + 50g pecannoten
- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 250 ml kokosmelk
- 3 eieren
- 1 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl zout

8-10 PERSONEN

20 + 35 MIN

BEREIDING:

1. Meng amandelmeel, kokosmeel, arrowroot en zout door elkaar in een kom.
2. Meng de ghee er doorheen tot een dik, maar plakkerig beslag. Zet 10 minuten in de koelkast.
3. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de randen in met wat kokosolie. Verwarm de oven voor tot 175°C.
4. Verdeel het beslag over de bodem van de springvorm en gebruik een lepel of spatel om opstaande randjes te creëren. Zet apart.
5. Combineer 280g pecannoten met de dadels, kokosmelk, eieren, kaneel, vanille en zout in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde massa.
6. Verdeel het mengsel over de taartbodem en garneer met de overige 50g pecannoten.
7. Bak de taart in 30-35 minuten goudbruin en gaar.
8. Laat de taart volledig afkoelen voor je deze aansnijdt.

Appel Galette

4-6 PERSONEN

15 + 25 MIN

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 75g kokosmeel
- 40g arrowroot
- ½ tl kaneel
- Snuf zout
- 100g ghee of kokosolie, vloeibaar
- 40g ahornsiroop

Vulling:

- 1 grote appel
- 1 el kokosbloesemsuiker
- ½ tl kaneel

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 150°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer kokosmeel, arrowroot, kaneel en zout in een kom en roer goed door elkaar.
3. Roer ghee en ahornsiroop door het meel en meng tot een dik deeg. Zet het deeg even in de koelkast terwijl je de vulling voorbereidt, dan wordt het steviger.
4. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes.
5. Meng de plakjes appel in een kom met kokosbloesemsuiker en kaneel.
6. Kneed een bol van het deeg en druk deze plat op de bakplaat. Vorm een grote cirkel van ½ cm dik.
7. Verdeel de plakjes appel over de deegcirkel in een waaiervorm. Blijf echter 5 cm van de rand af.
8. Vouw de overgebleven deegrand over de appelvulling heen, doe dit voorzichtig want het deeg kan scheuren. Het helpt om het bakpapier mee te vouwen en dit dan rustig los te trekken.
9. Bak de galette in 20-25 minuten goudbruin. Laat even afkoelen voor je deze in parten snijdt.





Avocado-citroentaart

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 100g Medjool dadels, zonder pit
- 100g kokosrasp
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 2 el water

Vulling:

- 2 citroenen
- 3 rijpe avocado's
- 100g Santen
- 8 Medjool dadels, zonder pit
- 60 ml honing
- 60 ml kokosolie, vloeibaar



10 PERSONEN



15 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Doe de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Verdeel de massa over de bodem van een springvorm en druk stevig aan.
3. Schil de citroenen, verwijder de pitjes en zo veel mogelijk van de witte velletjes. Pureer samen met de overige ingrediënten voor de vulling tot een gladde massa.
4. Schenk het citroenmengsel op de taartbodem en strijk glad.
5. Laat de taart ten minste 4 uur opstijven in de koelkast.

TIP: Garneer de taart met zelfgemaakte lemon curd (pagina […]) of kokosslagroom (pagina […]).

Kokos-citroentaart

9-12 PERSONEN

10 + 45 MIN

INGREDIËNTEN:

- 500 ml kokosmelk
- 120 ml kokosolie, vloeibaar
- 4 eieren
- 90g palmsuiker
- 75g kokosrasp
- 55g kastanjemeel
- ½ tl vanillepoeder
- Sap en rasp van ½ citroen

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een springvorm in met wat kokosolie.
2. Combineer alle ingrediënten in een kom en mix tot zich een glad beslag vormt. Gebruik hiervoor eventueel een handmixer.
3. Schenk het beslag in de springvorm en bak de taart in ca. 45 minuten goudbruin en gaar.
4. Laat de taart volledig afkoelen voor je deze serveert.

TIP: Garneer de taart met wat kokosslagroom en vers fruit.





Bananen-Aardbeien-Mango Cheesecake

INGREDIËNTEN:

Bodem:
- 180g paranoten
- 285g Medjool dadels, zonder pit
- 3 el cacao
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- Snuf zout

Bananenlaag:
- 170g cashewnoten
- 2 rijpe bananen
- 70g Santen
- 60 ml honing
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- Sap en rasp van ½ citroen
- ½ tl vanillepoeder

Aardbeienlaag:
- 170g cashewnoten
- 180g aardbeien
- 75g Santen
- 60 ml honing
- 120 ml kokosolie, vloeibaar
- ½ tl vanillepoeder

Mangolaag:
- 170g cashewnoten
- 200g rijpe mango, in blokjes
- 75g Santen
- 60 ml honing
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- Sap van ½ citroen
- ½ tl vanillepoeder

10 PERSONEN

20 MIN + 5 UUR

BEREIDING:

1. Maak de bodem door alle ingrediënten fijn te malen in een foodprocessor tot zich een plakkerige massa vormt. Verdeel de massa over de bodem van een springvorm en druk stevig aan.
2. Maak nu de bananenlaag door alle ingrediënten fijn te malen in een foodprocessor of blender.
3. Schenk op de taartbodem en zet de taart een half uur in de vriezer.
4. Maak de aardbeien laag door alle ingrediënten fijn te malen in een foodprocessor of blender.
5. Schenk deze laag op de bananenlaag en zet de taart weer een half uur in de vriezer.
6. Maak als laatste de mangolaag door alle ingrediënten fijn te malen in een foodprocessor of blender.
7. Schenk deze laag op de aardbeienlaag en zet de taart nog 4 uur in de koelkast om stevig te worden.

Cookie Dough Cheesecake

10 STUKKEN

15 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g dadels, zonder pit
- 200g bruine amandelen
- 1 tl kaneel
- 2 el water

Vulling:

- 250 ml kokosmelk
- 250g witte amandelpasta
- 75g ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder
- 150g kokosolie, vloeibaar
- 50g pure chocoladestukjes

BEREIDING:

1. Maal de dadels fijn in een foodprocessor, voeg amandelen, 1 tl kaneel en water toe en maal daarna tot een plakkerige massa.
2. Verdeel het mengsel over de bodem van een ronde springvorm (doorsnede ca. 23 cm).
3. Maak nu de vulling door kokosmelk, amandelpasta, kaneel en vanillepoeder te combineren in een foodprocessor of blender. Maal goed door elkaar.
4. Schenk nu de kokosolie erbij en blijf malen tot dit volledig in het mengsel op is genomen.
5. Schenk het geheel in de springvorm en bestrooi met de chocoladestukjes.
6. Zet de taart in de koelkast en laat deze in ongeveer 4 uur opstijven.





Feestelijke Citroentaart

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 200g bruine amandelen

Vulling:

- 300g cashewnoten
- Vruchtvlees van 2 citroenen
- 60 ml honing
- ¼ tl vanillepoeder
- 100 ml kokosolie, vloeibaar

Topping:

- Sap van 2 citroenen
- 1 el gelatinepoeder
- 120 ml kokend water
- 60 ml honing

8 - 10

15 MIN + 3 UUR

BEREIDING

Bodem:

1. Combineer dadels en amandelen in een foodprocessor en maal tot een plakkerige, korrelige massa.
2. Verdeel de massa over de bodem van een springvorm (ca. 24 cm in doorsnede) en druk dit stevig aan. Zet de bodem even apart.

Vulling:

3. Combineer cashewnoten, citroenen, honing en vanille in de foodprocessor of blender en maal in enkele minuten tot een dikke, gladde massa.
4. Voeg kokosolie toe en maal enkele seconden tot ook dit op is genomen.
5. Verdeel de vulling over de taartbodem en laat de taart opstijven in de koelkast terwijl je de topping maakt.

Topping:

6. Strooi het gelatinepoeder over het citroensap in een kommetje en laat dit even staan.
7. Breng in de tussentijd het water aan de kook in een steelpan.
8. Roer het gelatinepoeder goed door het citroensap maar zorg dat er geen klontjes ontstaan.
9. Roer het gelatinemengsel en de honing door het kokende water tot er een gladde, egale vloeistof is ontstaan.
10. Laat het mengsel ten minste een half uur afkoelen voor je het op de taart schenkt.
11. Laat de taart met topping in ongeveer 3 uur stevig worden in de koelkast, of in 1 à 2 uur in de vriezer.

Frambozen-chocoladetaart

10 PERSONEN

20 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 100g kokosrasp
- 85g amandelmeel
- 1 ei
- 60 ml kokosolie, vloeibaar

Frambozenlaag:

- 250g frambozen
- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 2 el arrowroot

Chocoladelaag:

- 800 ml kokosmelk
- 40g arrowroot
- 300g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een springvorm in met wat kokosolie.
2. Meng de ingrediënten voor de bodem door elkaar in een beslagkom tot zich een deeg vormt. Druk het deeg uit over de bodem van de springvorm, vorm een opstaand randje.
3. Bak de taartbodem in ca. 10-15 minuten goudbruin en gaar.
4. Combineer de ingrediënten voor de frambozenlaag in een foodprocessor en maal tot een gladde massa. Verdeel over de afgekoelde taartbodem.
5. Breek de chocolade in kleine stukjes, gebruik desnoods een blender om de chocolade fijn te malen.
6. Breng in de tussentijd de kokosmelk aan de kook in een steelpan, houd 75 ml ongekookte kokosmelk apart.
7. Roer de 75 ml kokosmelk en arrowroot tot een glad papje.
8. Haal de pan kokosmelk zodra het kookt van het vuur. Schenk het arrowrootpapje er al roerend bij. Zorg dat je echt meteen goed roert, anders ontstaan er klontjes.
9. Voeg nu de pure chocolade toe en blijf het mengsel zachtjes roeren tot de chocolade volledig op is genomen in het mengsel.
10. Schenk het chocolademengsel over de frambozenlaag en laat de taart ten minste 1 uur opstijven in de koelkast.

Wauw!





Karamel-Vanille Cheesecake

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 250g bruine amandelen
- 200g gedroogde vijgen
- 1-2 el water

Vanille-laag:

- 300g cashewnoten
- 4 el honing
- 100 ml amandelmelk
- ½ tl vanillepoeder
- 125g kokosolie, vloeibaar

Karamel-laag:

- 375g Medjool dadels, zonder pit
- 150g cashewnoten
- 180 ml amandelmelk
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl zeezout
- 150g kokosolie, vloeibaar

10 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier.
2. Combineer de amandelen en vijgen in een foodprocessor en maal tot een korrelige massa.
3. Voeg 1 à 2 eetlepels water toe en maal tot het een plakkerig geheel wordt.
4. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm, druk het stevig aan.
5. Combineer alle ingrediënten voor de vanille-laag, behalve de kokosolie, in de foodprocessor en maal tot een gladde massa.
6. Voeg de kokosolie op het laatste moment toe en maal tot deze volledig op is genomen.
7. Verdeel het mengsel over de taartbodem en zet in de koelkast terwijl je de volgende laag maakt.
8. Combineer alle ingrediënten voor de karamel-laag, behalve de kokosolie, in de foodprocessor en maal tot een gladde massa.
9. Voeg de kokosolie op het laatste moment toe en maal tot deze volledig op is genomen.
10. Verdeel het mengsel over de vanille-laag en strijk het glad met een spatel. Zet de taart ten minste 4 uur in de koelkast om op te stijven.

Koffie Kardemom Cheesecake

12 STUKKEN

15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 200g walnoten
- 3 el cacao
- 2 el water

Vulling:

- 400g witte amandelen
- 240 ml kokosmelk
- 180 ml vers gezette koffie
- 125g kokosbloesemsuiker
- 2 ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl vanillepoeder
- 180 ml kokosolie, vloeibaar

BEREIDING:

1. Begin met het maken van de bodem. Combineer dadels, walnoten en cacao in een foodprocessor of blender en maal tot een kruimelige massa.
2. Voeg 2 el water toe en maal nog enkele seconden tot een plakkerig mengsel.
3. Verdeel het mengsel over de bodem van een brownievorm en druk het stevig aan. Zet even in de koelkast.
4. Maal de witte amandelen fijn in een foodprocessor of blender en voeg vervolgens de overige ingrediënten voor de vulling toe, behalve de kokosolie.
5. Maal tot een dikke, gladde massa en schraap af en toe langs de randen van de foodprocessor of blender zodat alles op wordt genomen in het mengsel.
6. Voeg nu de kokosolie toe en meng tot dit volledig op is genomen.
7. Schenk de vulling op de bodem in de bakvorm en strijk glad met de achterkant van een lepel.
8. Laat de cheesecake in 2 à 3 uur opstijven in de vriezer. Laat de cheesecake voor het serveren 10-15 minuten ontdooien.





Pistachenoten-taart met rozen-water

INGREDIËNTEN:

Taart:

- 250g gepelde, ongeroosterde, ongezouten pistachenoten
- 150g kastanjemeel
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl bakzout
- Snuf zout
- 4 grote eieren
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 80 ml ahornsiroop
- 2 tl rozenwater
- 2 tl appelazijn

Topping:

- 500 ml kokosroom
- 2 el ahornsiroop
- 2 tl rozenwater
- 50g gepelde, ongeroosterde, ongezouten pistachenoten

10 PERSONEN

20 MIN + 35 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier. Vet de randen licht in.
2. Maal de pistachenoten tot een korrelig meel in een foodprocessor en voeg vervolgens de overige ingrediënten voor de taart toe. Maal tot een dik beslag.
3. Schenk het beslag in de springvorm en bak de taart in 35 minuten goudbruin en gaar.
4. Laat de taart volledig afkoelen en snijd deze vervolgens in 2 lagen met behulp van een scherp mes.
5. Maak nu de topping door de kokosroom stevig op te kloppen met ahornsiroop en rozenwater.
6. Verdeel het mengsel over beide helften van de taart.
7. Leg de taarthelften weer op elkaar en besmeer ook de randen van de taart met de kokosroom.
8. Garneer met de pistachenoten.

Luxe Perentaart

8 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g dadels, zonder pit
- 200g bruine amandelen
- 1 el kokosolie, vloeibaar

Vulling:

- 400 ml kokosmelk
- 1 ½ el gelatinepoeder
- 2 el ahornsiroop
- 2 el citroensap
- ¼ tl vanillepoeder
- 2 rijpe peren

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een kruimelige, plakkerige massa.
2. Verdeel het mengsel over de bodem van een taartvorm (ik gebruikte een rechthoekige taartvorm van 36 x 13 cm) en druk het stevig aan.
3. Schenk de kokosmelk in een steelpan en strooi het gelatinepoeder er overheen. Laat ca. 10 minuten staan.
4. Roer de gelatine goed door de kokosmelk en voeg ahornsiroop, citroensap en vanillepoeder toe.
5. Breng het mengsel nét aan de kook, en haal de pan vervolgens meteen van het vuur.
6. Snijd 1 peer in dunne plakjes en verdeel deze over de taartbodem. Schenk het kokosmengsel er overheen en laat de taart in ca. 3 uur opstijven.
7. Snijd de andere peer vlak voor het serveren in plakjes en garneer de taart hiermee.





Appeltaart

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 285g amandelmeel
- 1 el speculaaskruiden
- 1 tl bakzout
- Snuf zout
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 60 ml ahornsiroop
- 2 eieren
- Rasp van 1 citroen

Vulling:

- 6 appels
- 100g rozijnen
- 75g palmsuiker
- 1 el kaneel
- Sap van ½ citroen

Topping:

- 85g amandelmeel
- 40g amandelschaafsel
- 20g kokosrasp
- 80 ml kokosolie, vloeibaar
- 60 ml ahornsiroop
- 1 tl kaneel

10 PERSONEN

25 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Doe alle ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor of keukenmachine en maal tot een dik deeg. Zet het deeg een half uur in de koelkast om steviger te worden.
2. Vet een springvorm in met wat kokosolie en bekleed de springvorm met het deeg. Is het deeg erg plakkerig? Gebruik hiervoor dan natte handen.
3. Verwarm de oven voor tot 170°C.
4. Schil voor de vulling de appels en snijd ze in plakjes. Doe de plakjes met de overige ingrediënten voor de vulling in een kom en hussel door elkaar.
5. Verhit een pan op middelhoog vuur en bak hierin het appelmengsel in ongeveer 10 minuten al omscheppend zacht en gaar.
6. Laat de appeltjes iets afkoelen. Maak eerst de topping door alle ingrediënten door elkaar te mengen tot een kruimelig deeg.
7. Schep de appelvulling in de taartbodem en bestrooi met de deegkruimels.
8. Bak de taart in ongeveer 25-30 minuten goudbruin en gaar.



Bites & Bars

Macadamia slice

Aardbei Balsamico Truffels

Blauwe bessen truffels

Paleo Nougat Taart

Appel-kruimel cheesecake

Chocolade-pistache bollen

Powerbar

Wortelfudge

Frambozentaart met bietjes

Kokos-bakbanaan bollen

Lamingtons

Limoen-kokostruffels

Kokos-walnoot reep

Oranje truffels

Gevuld speculaas

Pompoen cheesecake met chocolade

Paleo Candybars

Macadamia Slice

9-12 STUKS

45 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 160g amandelmeel
- 2 el arrowroot
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 3 el ahornsiroop
- 3 el kokosolie, vloeibaar

Karamel:

- 300g macadamianoten
- 180 ml kokosroom
- 100g palmsuiker
- ¼ tl zout
- 60 ml kokosolie

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de macadamia's over de bakplaat en rooster ze in ca. 10 minuten lichtbruin, pas op dat ze niet verbranden.
3. Meng alle ingrediënten voor de bodem tot een soepel deeg.
4. Vet een brownievorm in met wat kokosolie en verdeel het deeg over de bodem. Zorg dat het overal ongeveer even dik is.
5. Bak de taartbodem in ca. 10 minuten goudbruin en gaar en laat volledig afkoelen.
6. Combineer nu kokosroom, palmsuiker en zout in een steelpan en breng zachtjes aan de kook. Laat het mengsel 10 minuten zachtjes doorkoken terwijl je voortdurend roert.
7. Roer de kokosolie door het karamelmengsel en spatel er vervolgens de geroosterde macadamianoten doorheen.
8. Verdeel het karamelmengsel over de taartbodem en laat het geheel ten minste 1 uur opstijven in de koelkast.
9. Snijd voor het serveren in 9 tot 12 gelijke stukken.





Aardbei Balsamico Truffels

INGREDIËNTEN:

- 200g santen of kokosolie
- 200g honing
- 75g kokosrasp + 50g kokosrasp
- 12g gevriesdroogde aardbeien
- 1 el balsamico azijn

20 STUKS

10 + 90 MIN

BEREIDING:

1. Smelt de santen door het au bain-marie op te warmen in een kom.
2. Verpulver de gevriesdroogde aardbeien door er met een zwaar voorwerp op te drukken, of gebruik hiervoor de blender. Het is de bedoeling dat je een fijn poeder over houdt.
3. Roer honing, 75g kokosrasp, aardbeienpoeder en balsamico azijn door de santen en zet het geheel een half uurtje in de koelkast om steviger te worden.
4. Strooi 50g kokosrasp op een bordje.
5. Haal het truffelmengsel uit de koelkast en rol tussen je handen ongeveer 20 truffels van een gelijk formaat.
6. Rol de truffels door het kokosrasp en leg ze vervolgens naast elkaar op een bord.
7. Laat de truffels nog een uur uitharden in de koelkast voor je ze serveert.

Blauwe Bessen Truffels

20 STUKS

20 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

- 200g Santen
- 250g blauwe bessen
- Sap van 1 limoen
- 1 el honing
- ½ tl vanillepoeder
- 200g pure chocolade (ten minste 70% cacao)
- 2 el kokosroom

BEREIDING:

1. Snijd de santen fijn en pureer het vervolgens samen met de blauwe bessen, het limoensap, honing en vanille in een blender of foodprocessor tot een gladde massa.
2. Laat het mengsel een half uur opstijven in de koelkast.
3. Gebruik een lepel om mooie bolletjes van het mengsel te scheppen. Draai er rondjes van tussen je handen. Leg de bolletjes op een groot bord met bakpapier en laat ze weer een half uur opstijven in de koelkast.
4. Smelt de chocolade au bain-marie en roer er de kokosroom doorheen. Laat eventjes afkoelen.
5. Wentel de blauwe bessen bolletjes door het chocolademengsel, leg ze op het bord met bakpapier en laat nog 1 uur stevig worden in de koelkast.





Paleo Nougat Taart

INGREDIËNTEN:

Bodem:
- 140g kokosolie
- 60g cacaoboter
- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 100g witte amandelen
- 100g cacao

Nougat:
- 200g santen
- 170 ml amandelpasta
- 60 ml honing
- ½ tl vanillepoeder

Karamel:
- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 180g witte amandelen
- 120 ml kokosolie, vloeibaar
- ½ tl zout
- 6-8 el water

Topping:
- 100g gehakte cashewnoten

12 PERSONEN

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Maak eerst de bodem door de kokosolie en cacaoboter zachtjes te smelten in een steelpan. Laat het mengsel niet te heet worden.
2. Combineer dadels, amandelen, cacao, kokosolie en cacaoboter in een foodprocessor of blender en maal tot een gladde massa.
3. Verdeel het mengsel over de bodem van een brownievorm en druk het stevig aan. Zet in de vriezer terwijl je de nougat maakt.
4. Maak de nougat door de santen heel fijn te snijden en het vervolgens te pureren met de amandelpasta, honing en vanille. Verdeel dit mengsel over de chocoladebodem en zet de snickers weer in de vriezer.
5. Maak vervolgens de karamel door de ingrediënten daarvoor fijn te malen in een foodprocessor tot zich een gladde massa vormt.
6. Verdeel de karamel over de taart en bestrooi het vervolgens met de gehakte cashewnoten.
7. Laat de snickers nog een uur opstijven in de koelkast en snijd vervolgens in 12 gelijke stukken.

Appel-kruimel Cheesecake

12-16 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g dadels, zonder pit
- 200g kokosrasp (of noten/zaden naar keuze)
- 2 el water

Vulling:

- 300g cashewnoten
- 500g appel, geschild en in blokjes
- 5 el citroensap
- 70g honing
- 2 tl kaneel
- 120g kokosolie, vloeibaar

Topping:

- 150g dadels, zonder pit
- 150g bruine amandelen
- 1 tl kaneel
- 2 el water

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Verdeel deze massa over de bodem van een rond of vierkante taartvorm, druk stevig aan.
3. Maak nu de vulling. Maal de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender en voeg daarna appel, citroensap, honing en kaneel toe.
4. Maal tot een glad geheel en voeg op het laatst de kokosolie toe. Blijf doormalen tot de kokosolie volledig op is genomen in het mengsel. Schenk dit mengsel op de taartbodem en strijk glad met een lepel of spatel.
5. Maak de topping door alle ingrediënten daarvoor fijn te malen in een foodprocessor tot dit een plakkerige massa is. Verkruimel de massa en verdeel over de taart.
6. Zet de taart minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven.


Celebrate!



Chocolade-pistache Bollen

INGREDIËNTEN:

- 230g gepelde pistachenoten, zonder zout
- 175g Medjool dadels, zonder pit
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- ½ tl vanillepoeder
- 100g pure chocolade
- Gehakte pistachenoten als garnering

10 STUKS

20 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Combineer de pistachenoten, dadels, kokosolie en vanille in een foodprocessor en maal tot een stevige, plakkerige massa.
2. Vorm met de hand bollen van het mengsel en zet deze even in de koelkast terwijl je de chocolade smelt.
3. Smelt de chocolade au bain-marie en wentel de pistachebollen hier doorheen.
4. Leg de bollen op een stuk bakpapier en bestrooi meteen met wat gehakte pistachenoten.
5. Laat de bollen verder hard worden in de koelkast voor je ze serveert.



Powerbar

12-16 STUKS

15 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

- 120 ml amandelpasta
- 100g Medjool dadels, zonder pit
- 100g santen, fijn gesneden
- 80g gedroogde pruimen
- 75g paranoten
- 50g pompoenpitten
- 50g zonnebloempitten
- 60g cacao
- 30g macadamianoten
- 1 el kaneel
- Snuf zout
- 80g walnoten
- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten behalve de walnoten en chocolade in een foodprocessor en maal tot een kruimelige maar plakkerige massa.
2. Is het mengsel wat droog? Voeg dan een paar eetlepels water toe tot het plakkerig is.
3. Verdeel de massa over een springvorm en druk alles stevig aan.
4. Verdeel de walnoten hier overheen, druk ze een beetje vast.
5. Smelt de chocolade au bain-marie en schenk dit over de powerbars.
6. Laat het geheel opstijven in de koelkast en snijd vervolgens in 12-16 punten.





Wortelfudge

INGREDIËNTEN:

- 500g wortels, in plakjes gesneden
- 120g kokosolie
- 100g witte amandelpasta
- 50g kokosbloesemsuiker
- 1 tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder

25 STUKKEN

15 MIN + 2 UUR

BEREIDING:

1. Breng de wortels in een laagje water aan de kook en kook ze in 10 minuten op een laag vuur gaar.
2. Giet de wortels af en voeg daarna de overige ingrediënten toe.
3. Pureer het geheel met een staafmixer of blender tot een gladde massa.
4. Bekleed een vierkante bakvorm met folie, of gebruik een bakvorm van siliconen. Schep de wortelfudge hierin en strijk het glad me de achterkant van een lepel.
5. Laat de fudge in 2 uur hard worden in de vriezer.
6. Snijd de fudge in kleine blokjes en plaats ze daarna terug in de vriezer tot je ze gaat serveren.

Frambozentaart met bietjes

12 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 200g dadels, zonder pit
- 200g walnoten
- 2 el water

Vulling:

- 300g cashewnoten
- 250g frambozen
- 250g gekookte rode biet
- 75g honing
- 2 el citroensap
- ½ tl vanillepoeder
- 175g kokosolie, vloeibaar
- 2 el kokosrasp (ter garnering, optioneel)

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Verdeel deze massa over de bodem van een rond of vierkante taartvorm, druk stevig aan.
3. Maak nu de vulling. Maal de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender en voeg daarna frambozen, rode bietjes, honing, citroensap en vanillepoeder toe.
4. Maal tot een glad geheel en voeg op het laatst de kokosolie toe. Blijf doormalen tot de kokosolie volledig op is genomen in het mengsel. Schenk dit mengsel op de taartbodem en strijk glad met een lepel of spatel.
5. Zet de taart minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven en garneer eventueel met wat kokosrasp.





Kokos-bakbanaan bollen

INGREDIËNTEN:

- 2 rijpe bakbananen
- 140g kokosrasp
- 140g Medjool dadels, zonder pit
- 1 el kaneel
- Kokosrasp en/of geschaafde amandelen

12-16 STUKS

15 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de bakbananen en pureer het vruchtvlees, samen met het kokosrasp, dadels en kaneel tot een gladde massa.
3. Verdeel het kokosrasp en/of de geschaafde amandelen over 2 borden.
4. Gebruik een ijslepel om grote bollen van het bakbananenmengsel te scheppen en wentel deze of door het kokosrasp, of door het amandelschaafsel.
5. Leg de bollen op de bakplaat en bak ze in ca. 30 minuten goudbruin en gaar. Serveer lauwwarm.

Lamingtons

9 STUKS

20 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

Cake:

- 195g amandelmeel
- 4 eieren
- 125 ml ahornsiroop
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 1 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout

Chocoladelaag:

- 300g pure chocolade (ten minste 75% cacao)
- Kokosrasp

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Combineer alle ingrediënten voor de cake in een beslagkom en gebruik een handmixer om er een luchtig beslag van te maken.
3. Schenk het beslag in de brownievorm en bak de cake in 20 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.
4. Laat de cake volledig afkoelen en snijd deze daarna in 9 gelijke stukken.
5. Smelt de chocolade au bain-marie en leg een flinke laag kokosrasp in een diep bord.
6. Wentel de blokken cake eerst door de gesmolten chocolade, en vervolgens door het kokosrasp.
7. Leg de lamingtons op een stuk bakpapier en laat de chocoladelaag hard worden in de koelkast.





Limoen-kokostruffels

INGREDIËNTEN:

- 200g santen
- 75g kokosrasp
- Sap en rasp van 1 limoen
- 2 el kokosbloesemsuiker
- ¼ tl vanillepoeder
- 100g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

10-12 STUKS

15 MIN + 2 UUR

BEREIDING:

1. Snijd de santen fijn en smelt deze au bain-marie.
2. Roer kokosrasp, limoensap en –rasp, kokosbloesemsuiker en vanillepoeder door de vloeibare santen tot zich een stevige, dikke massa vormt.
3. Vorm met de hand 10 à 12 bolletjes van het mengsel en leg deze naast elkaar op een bord.
4. Laat de bollen in 1 uur in de koelkast uitharden.
5. Leg alvast een vel bakpapier op een groot bord.
6. Smelt de pure chocolade au bain-marie en wentel de limoen-kokosbollen hier doorheen.
7. Leg de bollen op het bord met bakpapier en zet dit in de koelkast tot de chocolade hard is.

Bewaar in de koelkast.

Kokos-walnootreep.

????

??????

INGREDIËNTEN:

- 2 eieren
- 1 banaan
- 60 ml. (1/4 cup) honing
- 1 theel. Vanillepoeder
- 50 gr. (½ cup) kokosmeel
- 100 gr.(1 cup) geraspte kokos
- Snuf zout
- Sap van 1 limoen
- 60 ml. (1/4 cup) kokosolie
- 4 eetl. Kokosmelk
- 100 gr. (1 cup) gehakte walnoten

BEREIDING:

1. Warm de oven voor op 175 gr.C. Vet een vierkante bakvorm in met kokosolie.
2. Doe alle ingrediënten (behalve de walnoten) in een keukenmachine en mix tot een dik beslag.
3. Verdeel het beslag over de bakvorm en strooi daaroverheen de gehakte walnoten.
4. Bak gaar in +/- 25 min.





Oranje truffels

INGREDIËNTEN:

- 200g zoete aardappel
- 100g santen, fijn gesneden
- 3 el sinaasappelsap
- Rasp van 1 sinaasappel
- 100g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

10 – 12 STUKS

15 MIN + 2 UUR

BEREIDING:

1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes.
2. Kook de zoete aardappel in een klein pannetje met water in ca. 8 minuten gaar.
3. Giet de zoete aardappel af en voeg direct santen toe.
4. Pureer het geheel met behulp van een staafmixer of blender tot een dikke, gladde puree.
5. Roer sinaasappelrasp en sap door het mengsel en zet het vervolgens een half uur in de vriezer om stevig te worden.
6. Rol 10 à 12 bolletjes van het mengsel en leg deze apart op een bord. Zet deze een half uur in de koelkast om steviger te worden.
7. Leg alvast een stuk bakpapier op een groot bord.
8. Smelt de chocolade au bain-marie en wentel de oranje bollen hier doorheen.
9. Leg de bollen op het bord met bakpapier en laat ze vervolgens in 1 uur uitharden in de koelkast.

Koud bewaren.

Gevuld Speculaas

12 STUKKEN

15 + 45 MIN

INGREDIËNTEN:

- 200g amandelmeel
- 150g kastanjemeel
- 75g arrowroot
- 125g kokosbloesemsuiker
- 20g speculaaskruiden
- Snuf zout
- 120 ml kokosolie, vloeibaar
- 60 ml kokosmelk
- 2 eieren
- 1 rol amandelspijs (zie recept pagina [...])
- Witte amandelen of amandelschaafsel (optioneel)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Combineer alle droge ingrediënten in een beslagkom en roer deze goed door elkaar.
3. Voeg kokosolie, kokosmelk en eieren toe en meng tot een dik, egaal beslag.
4. Verdeel de helft van het beslag over de bodem van de bakvorm. Het is wat plakkerig dus gebruik natte handen of een natte lepel om het uit te spreiden.
5. Rol het amandelspijs uit met een deegroller tot een vierkant ter grootte van de bakvorm. Leg dit bovenop het speculaasbeslag in de bakvorm.
6. Verdeel de rest van het speculaasbeslag over het amandelspijs en strijk glad met de achterkant van een natte lepel.
7. Versier de speculaas eventueel met wat amandelschaafsel of witte amandelen voor het de oven in gaat.
8. Bak het gevuld speculaas in 40 – 45 minuten goudbruin en gaar. Laat ten minste 30 minuten afkoelen voor je het aansnijdt.

Wie zoet is. . .





Pompoen Cheesecake met chocolade

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 150g rozijnen
- 125g kokosrasp
- 2 el kokosolie, vloeibaar

Vulling:

- 250g pompoen, in blokjes
- 200g kokosmelk
- 185g cashewnoten
- 150g kokosolie
- 50g kokosbloesemsuiker
- 1 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder

Topping:

- 50g pure chocolade (cacaogehalte ten minste 75%)

12 STUKS

20 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Maal alle ingrediënten voor de bodem fijn in een foodprocessor of blender en verdeel deze massa over de bodem van een brownievorm. Druk het geheel stevig aan en zet even apart.
2. Breng de pompoenblokjes en kokosmelk aan de kook in een kleine pan en laat de pompoen in 10 min gaar koken. Maal in de tussentijd de cashewnoten tot een fijn poeder in een foodprocessor.
3. Voeg de pompoen met kokosmek, kokosolie, kokosbloesemsuiker, kaneel en vanille toe aan de cashewnoten in de foodprocessor en maal tot een mooi glad geheel.
4. Schenk het pompoenmengsel op de taartbodem en strijk glad met een spatel. Laat in minstens 3 uur opstijven in de koelkast.
5. Smelt een half uurtje voor het serveren de chocolade au bain-marie en besprenkel de cheesecake hiermee. Zet de taart nog een kwartiertje in de koelkast om de chocolade te laten stollen en snijd deze vervolgens aan.

Paleo Candybars

8 STUKS

20 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

Nougat:

- 150g cashewnoten
- 75g amandelmeel
- 50 ml amandelmelk
- 3 el ahornsiroop
- ¼ tl vanillepoeder
- 75g kokosolie, vloeibaar

Karamel:

- 8 volle eetlepels salted caramel, pagina [...]

Chocolade:

- 100g pure chocolade

BEREIDING:

1. Maal de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender.
2. Voeg amandelmeel, amandelmelk, ahornsiroop en vanille toe en maal tot een dikke, gladde massa.
3. Schenk de kokosolie erbij en blijf malen tot de olie volledig op is genomen.
4. Bekleed een cakevorm met bakpapier en schep het nougat-mengsel erin. Strijk glad met een lepel.
5. Zet de nougat ongeveer 1,5 uur in de vriezer om stevig te worden.
6. Snijd de nougat in 8 repen en besmeer deze met de salted caramel. Leg deze repen nog een half uur in de vriezer.
7. Smelt in de tussentijd de chocolade au bain-marie en laat deze afkoelen tot het wat dikker begint te worden.
8. Gebruik 2 vorken om de repen door de chocolade te wentelen, zorgt dat ze rondom helemaal bedekt zijn met chocolade.
9. Leg de repen op een groot bord of bakplaat en laat de chocolade hard worden in de koelkast. Bewaar tot het serveren in de koelkast.





Zoete Koek

Amandel-Chocolade koekjes

Kruidnoten

Bananen-kokoskoekjes

Kokosmakronen

Superkoeken

Chocolate chip cookies

Hazelnoot-cranberry koekjes

Kaneelkoekjes met vanillevulling

Marokkaanse koekjes met pistachenoten

Notenflorentines

Amandel-chocolade koekjes

8 KOEKJES

10 + 15 MIN

INGREDIËNTEN:

- 200g amandelmeel
- 75g palmsuiker
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 1 ei
- 1 tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 95g chocolate chips
- Amandelschaafsel (optioneel)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine, behalve de chocolate chips.
3. Draai tot er een deegbal vormt. Schep in een kom de chocoladestukjes door het deeg.
4. Vorm met de hand balletjes van het deeg en druk plat op de bakplaat. Bestrooi de koekjes eventueel met wat amandelschaafsel.
5. Bak de koekjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar.
6. Laat de koekjes volledig afkoelen op de bakplaat voor je ze serveert. Anders zijn ze erg breekbaar.





Kruidnoten

INGREDIËNTEN:

- 100g kastanjemeel
- 80g kokosbloesemsuiker
- 75g amandelmeel
- 75g arrowroot
- 15g speculaaskruiden
- Snuf zout
- 85g kokosolie of ghee, vloeibaar
- 2-4 el kokosmelk of amandelmelk

40-50 STUKS

10 MIN + 1,5 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle droge ingrediënten in een beslagkom en kneed er vervolgens de natte ingrediënten doorheen tot zich een dik en plakkerig deeg vormt.
2. Dek de beslagkom af en zet deze ten minste 1 uur in de koelkast om steviger te worden.
3. Verhit in de tussentijd de oven voor tot 160°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Rol kleine balletjes van het deeg en druk deze iets plat. Verdeel over de bakplaat.
5. Bak de kruidnoten in 20-25 minuten (afhankelijk van de grootte van de kruidnoten) tot er lichte scheurtjes in het deeg ontstaan. Laat volledig afkoelen om knapperig te worden.

TIP: Je kunt het deeg ook uitrollen met een deegroller, en er speculaaskoekjes van maken. Deze hoeven slechts 15-20 minuten in de oven. Bestrooi deze koekjes voor het bakken met wat amandelschaafsel, dan worden ze nog lekkerder.

Bananen-Kokoskoekjes



8 STUKS



10 + 20 MIN

INGREDIËNTEN:

- 2 rijpe bananen
- 140g kokosrasp
- Snuf zout
- 30g gehakte walnoten
- 35g chocolate chips

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pureer de bananen met kokosrasp en zout in een foodprocessor of blender.
3. Pulseer de walnoten en chocolate chips door het mengsel.
4. Vorm met behulp van 2 lepels koekjes van het mengsel en leg deze op de bakplaat. Druk de koekjes iets plat met de achterkant van een lepel.
5. Bak de koekjes in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar, en laat volledig afkoelen voor je ze serveert.





Kokos-makronen

INGREDIËNTEN:

- 3 eiwitten
- 50g palmsuiker
- ½ tl bakzout
- 150g kokosrasp
- 20g amandelmeel
- 50g rozijnen

10 STUKS

10 + 20 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Klop de eiwitten stijf in een droge, vetvrije kom.
3. Klop de palmsuiker en het bakzout door de eiwitten tot het volledig op is genomen.
4. Spatel de overige ingrediënten door het mengsel.
5. Schep bolletjes van het mengsel op de bakplaat en druk deze iets plat.
6. Bak de kokosmakronen in 18-20 minuten goudbruin en gaar.

Superkoeken

12 STUKS

30 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 160g amandelmeel
- 2 el arrowroot
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 3 el ahornsiroop
- 3 el kokosolie, vloeibaar

Karamel:

- 180 ml kokosroom
- 100g palmsuiker
- ¼ tl zout
- 60 ml kokosolie, vloeibaar

Topping:

- 250g gemengde noten, zaden en gedroogd fruit (bijvoorbeeld appel, cranberry, moerbei, zonnebloempit, pompoenpit, walnoot en amandel)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en vet een brownievorm in met wat kokosolie.
2. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een beslagkom en roer tot een kruimelig deeg.
3. Verdeel het mengsel over de bakvorm en druk stevig aan. Bak in ca. 10 minuten goudbruin en gaar en laat afkoelen.
4. Combineer voor de karamel de kokosroom, palmsuiker en zout in een steelpan en breng zachtjes aan de kook. Laat al roerende ca. 10 minuten door koken.
5. Haal de pan van het vuur en roer er vervolgens de kokosolie doorheen.
6. Bestrooi de taartbodem eerst met de toppings en verdeel vervolgens de karamel erover.
7. Laat ten minste 2 uur opstijven in de koelkast en snijd vervolgens in 12 stukken.

TIP: In Australië noemen ze deze koeken ‘A Slice of Life’. Zo’n koek is niet voor niets een echte oppepper. Heerlijk bij een mok hete thee in de winter, of bij ijsthee in de zomer!





Chocolate Chip Cookies

INGREDIËNTEN:

- 50g chufameel
- 50g bakbanaanmeel
- 1 el gelatinepoeder
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl bakzout
- Snuf zout
- 50g ghee
- 50g kokosolie
- 60 ml ahornsiroop
- 50g chocolate chips, of in stukjes gehakte chocolade



6 KOEKJES



15 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Smelt ghee en kokosolie in een steelpannetje, maar laat het vet niet te heet worden. Zorg dat het maar net gesmolten is.
3. Combineer chufameel, bakbanaanmeel, gelatinepoeder, vanille, bakzout en zout in een beslagkom en roer goed door elkaar.
4. Voeg ghee, kokosolie en ahornsiroop toe en roer tot een dik beslag.
5. Zet de beslagkom 10-15 minuten in de koelkast om stevig te worden.
6. Kneed de chocolate chips door het deeg en verdeel in 6 gelijke stukken.
7. Vorm koekjes van de stukken deeg en leg ze op de bakplaat, houd ten minste 4 cm ruimte tussen de koekjes.
8. Bak de koekjes in 13-15 minuten goudbruin en gaar en laat volledig afkoelen.

Hazelnoot-cranberry Koekjes



10 STUKS



10 + 15 MIN

INGREDIËNTEN:

- 200g hazelnootmeel
- 75g palmsuiker
- 2 el cacao
- 1 tl bakzout
- Snuf zout
- 1 ei
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 75g gedroogde cranberries

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten, behalve de cranberries, in een beslagkom en kneed tot een dik deeg.
3. Kneed de cranberries door het deeg.
4. Vorm nu met de hand ongeveer 10 gelijke balletjes van het deeg en druk deze plat op de bakplaat.
5. Bak de koekjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar.
6. Laat de koekjes volledig afkoelen voor je deze serveert, anders zijn ze erg breekbaar.





Kaneelkoekjes met vanille-vulling

INGREDIËNTEN:

Koekjes:

- 190g amandelmeel
- 2 tl kaneel
- 1 tl bakzout
- Snuf zout
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 2 el ahornsiroop
- Rasp van 1 kleine citroen

Vulling:

- 325g cashewnoten
- 125 ml kokosmelk
- 60 ml honing
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 100g santen
- 60 ml kokosolie, vloeibaar

12 STUKS

20 MIN + 1 UUR

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer de ingrediënten voor de koekjes in een beslagkom en kneed tot een dik deeg. Laat het deeg een half uur stevig worden in de koelkast.
3. Rol het deeg uit tussen 2 vellen bakpapier tot een plak van ca. 0,5 cm dik.
4. Gebruik een koekjesvorm (of een rond glas) om koekjes uit het deeg te steken. Leg de koekjes op de bakplaat en bak deze in 8-10 minuten goudbruin en gaar. Laat volledig afkoelen.
5. Maal voor de vulling de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender en voeg de overige ingrediënten toe. Maal tot een gladde massa.
6. Verdeel de vulling over de helft van de koekjes met behulp van een lepel en leg er daarna een ander koekje bovenop.
7. Bewaar de koekjes in de koelkast.

Marokkaanse koekjes met pistachenoten

10 KOEKJES

30 MIN

INGREDIËNTEN:

- 185g amandelmeel
- 35g palmsuiker
- 1 tl bakzout
- 1 tl gemalen kardemom
- 1 tl rozenwater
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 1 ei
- 125 ml kokosolie, vloeibaar
- 45g pistachenoten, gepeld en grof gehakt

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer de droge ingrediënten, behalve de pistachenoten, in een beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Voeg het ei en de kokosolie toe en roer het geheel tot een kruimelige massa.
4. Voeg de pistachenoten toe en kneed vervolgens tot een samenhangend deeg.
5. Vorm met de hand balletjes van het deeg en druk deze plat op de bakplaat.
6. Bak de koekjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar.
7. Laat de koekjes volledig afkoelen voor je ze serveert, anders zijn ze erg breekbaar.





Noten florentines

INGREDIËNTEN:

- 250 ml kokosroom
- 150g palmsuiker
- 50g ahornsiroop
- 150g hazelnoten
- 150g pecannoten
- 100g amandelschaafsel
- 30g kastanjemeel
- 2 tl kaneel
- Rasp van 1 citroen
- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

10 STUKS

20 + 30 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Breng de kokosroom, palmsuiker en ahornsiroop aan de kook in een steelpan en laat 5 minuten zachtjes koken.
3. Roer er vervolgens de hazelnoten, pecannoten, amandelschaafsel, kastanjemeel, kaneel en citroenrasp doorheen. Verhit het mengsel nog 5 minuten terwijl je voortdurend roert.
4. Maak met een lepel kleine hoopjes van het mengsel op de bakplaat en druk deze iets plat.
5. Bak de florentines ca. 20 minuten in het midden van de oven en laat ze volledig afkoelen.
6. Verhit de chocolade au bain-marie en doop de onderkant van de florentines hierin.
7. Laat uitharden op een stuk bakpapier en bewaar de florentines tot gebruik in de koelkast.



Luxe Desserts

Amandel-Chocolade koekjes

Kruidnoten

Bananen-kokoskoekjes

Kokosmakronen

Superkoeken

Chocolate chip cookies

Hazelnoot-cranberry koekjes

Kaneelkoekjes met vanillevulling

Marokkaanse koekjes met pistachenoten

Notenflorentines

Koffie-kaneel pudding

6-8 PERSONEN

15 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

- 750 ml kokosmelk
- 100 ml sterke koffie, vers gezet
- 100g pure chocolade (ten minste 75% cacao)
- 45g palmsuiker
- 4 el gelatinepoeder
- 1 el kaneel

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal tot een gladde massa.
2. Schenk het mengsel in een steelpan en breng zachtjes aan de kook, haal de pan daarna direct van het vuur.
3. Spoel een puddingvorm (met een inhoud van 1 liter) om met koud water en schenk het mengsel erin.
4. Laat de pudding ten minste 4 uur opstijven in de koelkast.



Man-Go-Go-Go!



Mango-avocado toetje

INGREDIËNTEN:

- 2 rijpe avocado's
- 1 rijpe mango
- 2 citroenen
- 4 Medjool dadels, zonder pit
- 100g santen

3-4 PERSONEN

10 MIN + 2 UUR

BEREIDING:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een foodprocessor of blender.
2. Schil de mango en snijd deze in blokjes. Schil ook de citroenen, verwijder de pitjes.
3. Voeg de blokjes mango, citroenpartjes, dadels en fijn gesneden santen bij de avocado.
4. Maal tot een gladde massa en verdeel over dessertschaaltjes. Laat ten minste 2 uur opstijven in de koelkast.

Supersnelle Chocomousse

3-4 PERSONEN

5 MIN + 4 UUR OPSTIJVEN

INGREDIËNTEN:

- 400 ml kokosmelk
- 60g cacao
- 2-3 el ahornsiroop

BEREIDING:

1. Klop alle ingrediënten goed door elkaar tot er luchtbelletjes verschijnen.
2. Verdeel het mengsel over 4 kommetjes en laat deze ongeveer 4 uur (of een hele nacht) opstijven in de koelkast. Dan wordt het een heerlijk luchtige mousse.






Chocolate
Milk
Ice Cream
SINCE 1975

Paleo Chocolade Milkshake

INGREDIËNTEN:

- 2 rijpe bananen, in plakjes, ten minste 8 uur diep gevroren
- 1 handje ijsblokjes
- 300 ml kokosmelk
- 4 el cacao
- ½ tl kaneel

2 PERSONEN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Maal de bevroren bananen en ijsblokjes fijn in de blender.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en maal tot een romige massa.
3. Verdeel over 2 glazen en serveer meteen.



Pepernoten Karamel Parfaits

6 PERSONEN

15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 24 zelfgemaakte kruidnoten (pagina [. . .])
- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 150 ml kokosmelk
- ¼ tl zout
- ¼ tl vanillepoeder
- 400g kokosroom
- 1 el citroensap

BEREIDING:

1. Maal de dadels fijn in een foodprocessor of blender en voeg kokosmelk, zout en vanillepoeder toe. Maal tot een dikke, gladde karamelsaus.
2. Klop de kokosroom op met het citroensap.
3. Zet 6 mooie glaasjes klaar en verkruimel 3 kruidnoten op de bodem van elk glas.
4. Schep er 2 grote lepels kokosroom bovenop, en vervolgens 1 lepel van de karamel.
5. Verkruimel boven elk glaasje nog 1 kruidnoot en serveer meteen.





Trifle met Kokoscustard

INGREDIËNTEN:

- 6 plakken vanillecake (zie pagina [...] voor het recept)
- 300g kokosyoghurt
- 2 el honing
- ½ tl vanillepoeder
- 300g fruit naar keuze

6 PERSONEN

15 MIN

BEREIDING:

1. Snijd de plakken cake in kleine blokjes en verdeel deze over 6 schaaltjes of glazen. Houd een aantal blokjes achter voor de garnering.
2. Verdeel de helft van het fruit over de cake.
3. Roer honing en vanillepoeder door de kokosyoghurt en verdeel dit over de schaaltjes.
4. Verdeel de andere helft van het fruit over de yoghurt en garneer vervolgens met wat blokjes cake.


PALEO ★ TRAKTATIES



Luxe Ombre Cheesecake

Luchtige Scones

Frambozenjam

Kastanjeboter

Wortelsmeerkaas

Cheesecake-in-a-jar

Brownie Bites

Bosvruchten Vanille Cupcakes

Frisse Cranberrybites

Hazelnootfudge met pit



Paleo High Tea

Wat kunnen we toch enorm genieten van een gezellig middag vol heerlijke hapjes en een goede pot thee. Lekker kletsen en natuurlijk tegelijkertijd lekker eten. Kortom: Wij zijn fan van de High Tea!

Omdat we echter geen granen, melkproducten of soja meer eten, werd het wel wat lastig om een High Tea te vinden die daaraan voldeed. Een High Tea draait tenslotte om gezelligheid en genot. Achteraf naar huis gaan met buikpijn vinden wij dus geen optie.

Combineer dat met een liefde voor bakken, dan is de keuze om zelf je eigen High Tea te verzorgen al snel gemaakt. Vind jij het ook zo leuk, zo'n High Tea? Dan geven we hieronder onze beste tips om deze helemaal Paleo-proof te organiseren!

Ronde 1 – Hartige hapjes

Bij een echte High Tea horen natuurlijk ook hartige hapjes. Wij kiezen er vaak voor om (Paleo-proof) zadencrackers te kopen, en deze volop te beleggen met allerlei lekkers. Hieronder vind je een aantal tips.

- Wortelsmeerkaas (recept pagina […]) met wat radijskiemen
- Geprakte avocado met aardbeien en komkommer
- Geprakte avocado met makreel en radijskiemen
- Wortelsmeerkaas met chorizo en komkommer
- Gebakken kip met kerrie, rozijnen en zure uitjes

In plaats van crackers kun je overigens ook schijfjes komkommer gebruiken om te beleggen.

Andere hartige hapjes:

- Kleine glaasjes met snackgroenten en een dipsaus (bijvoorbeeld mayonaise met verse kruiden, of de wortelsmeerkaas)
- Gevulde eieren
- Garnalencocktail
- Eimuffins met groente
- Gazpacho

Ronde 2 – Scones en fruit

Ronde 2 van een High Tea bestaat meestal uit scones. Dit zijn iets zoete en luchtige broodjes die je kunt besmeren met 'clotted cream' en jam. Wij hebben natuurlijk ons eigen recept voor scones ontwikkeld (pagina […]). In plaats van clotted cream gebruiken we kokosslagroom (pagina […]) of lemon curd (pagina […]), en als we zin hebben maken we zelfs onze eigen jam (pagina […]).

Natuurlijk hoef je niet per se voor scones te kiezen tijdens deze gang. Andere leuke hapjes kunnen zijn:

- Muffins met verschillende toppings (kokosslagroom, fruit, chocolate chips, gedroogd fruit, noten en zaden, jam). Voor de muffins kun je het recept voor de cakebasis van pagina […] gebruiken.
- Lange spiezen met komkommer en fruit
- Mini fruitsalades met wat kokosyoghurt

Ronde 3 – Zoete hapjes

Om eerlijk te zijn is dit onze favoriete ronde van de High Tea. We vinden het nu eenmaal ontzettend leuk om onze mooiste en vrolijkste hapjes op tafel te zetten. Die maken het helemaal af, en zijn ook het meest populair.

De meeste recepten in dit boek zijn heel geschikt om tijdens deze ronde op tafel te zetten. Je kunt het zo gek maken als je wilt. Van een mooie, luxe taart die je uitgebreid hebt versierd, tot heerlijke koekjes en brownie bites.

Snijd de gerechten simpelweg in kleinere stukjes dan je normaal zou doen (halveer desnoods het recept) en klaar ben je. Zo maken wij regelmatig brownie bites; kleine blokjes brownie met een halve aardbei op een stokje. Ook is het leuk om een mini muffinvorm te gebruiken om kleine cupcakes te maken. Deze kun je zelfs nog versieren met wat frosting.

Op de volgende pagina's vind je onze beste suggesties. Voel je uiteraard vrij om je eigen favoriete gerechtjes te maken en te serveren tijdens jouw High Tea.



Luxe Ombre Cheesecake

16 PERSONEN

30 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:
- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 200g gemengde noten
- 2 el water

Mango-laag:
- 160g cashewnoten
- 250g rijpe mango, in blokjes
- 1 rijpe avocado
- 2 el ahornsiroop
- 2 el citroensap
- ½ tl vanillepoeder
- 150g kokosolie, vloeibaar

Frambozen-laag:
- 160g cashewnoten
- 250g frambozen
- 1 rijpe avocado
- 2 el ahornsiroop
- 2 el citroensap
- ½ tl vanillepoeder
- 150g kokosolie, vloeibaar

Bosvruchten-laag:
- 160g cashewnoten
- 250g bramen en blauwe bessen
- 1 rijpe avocado
- 2 el ahornsiroop
- 2 el citroensap
- ½ tl vanillepoeder
- 150g kokosolie, vloeibaar

Topping:
- 300g aardbeien, gehalveerd

BEREIDING:

1. Maal voor de bodem de dadels en gemengde noten fijn in een foodprocessor of blender. Voeg 2 el water toe en maal nog enkele seconden tot zich een plakkerige massa vormt.
2. Verdeel de massa over de bodem van een springvorm en druk stevig aan.
3. Maak de mango-laag door eerst de cashewnoten fijn te malen in een foodprocessor of blender, en vervolgens mango, avocado, ahornsiroop, citroensap en vanille toe te voegen. Maal tot een gladde massa.
4. Schenk de kokosolie bij het mengsel en maal tot dit volledig op is genomen.
5. Verdeel het mengsel over de taartbodem.
6. Maak nu de frambozen-laag door eerst de cashewnoten fijn te malen in een foodprocessor of blender, en vervolgens frambozen, avocado, ahornsiroop, citroensap en vanille toe te voegen. Maal tot een gladde massa.
7. Schenk de kokosolie bij het mengsel en maal tot dit volledig op is genomen.
8. Verdeel het mengsel over de mango-laag.
9. Maak nu de bosvruchten-laag door eerst de cashewnoten fijn te malen in een foodprocessor of blender, en vervolgens bramen, blauwe bessen, avocado, ahornsiroop, citroensap en vanille toe te voegen. Maal tot een gladde massa.
10. Schenk de kokosolie bij het mengsel en maal tot dit volledig op is genomen.
11. Verdeel het mengsel over de frambozen-laag.
12. Zet de taart ten minste 6 uur in de koelkast om op te stijven. Garneer vlak voor het serveren met de aardbeien.





Luchtige Scones

INGREDIËNTEN:

- 300g amandelmeel
- 1 tl bakzout
- ¼ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 2 eieren
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 2 tl citroensap
- 2 tl ahornsiroop

10 STUKS

10 + 20 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 150°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng amandelmeel met bakzout, vanille en zout en roer er vervolgens de eieren, kokosolie, citroensap en ahornsiroop doorheen.
3. Er vormt zich nu een dik, ietwat plakkerig deeg.
4. Vorm 10 gelijke balletjes van het deeg en leg deze op de bakplaat, druk ze iets plat.
5. Bak de scones in 20 minuten goudbruin en gaar.
6. Serveer bijvoorbeeld met jam en kokosslagroom.

Frambozenjam



2 POTJES JAM



15 MIN

INGREDIËNTEN:

- 250g frambozen (vers of diepvries)
- 2 el arrowroot
- ½ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Combineer frambozen en vanille in een steelpan en zet op een laag vuur.
2. Kook de frambozen zachtjes in terwijl je af en toe roert. Na ca. 10 minuten zullen de frambozen volledig in zijn gekookt. Haal de pan direct van het vuur.
3. Roer nu de arrowroot met 2 el water tot een papje.
4. Schenk het papje al roerende bij de frambozen in de pan, blijf goed roeren zodat er geen klontjes ontstaan. De jam wordt nu lekker dik en geleiachtig.
5. Verdeel de jam over 2 potjes en bewaar deze in de koelkast of vriezer.





Kastanjeboter

INGREDIËNTEN:

- 250g gekookte en gepelde kastanjes
- 2 Medjool dadels, zonder pit
- 4 el ghee (of kokosolie)
- 4 el water
- ¼ tl vanillepoeder

2 POTJES, OF 1 GROTE POT

10 MIN

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een steelpan en zet op een heel laag vuur.
2. Verwarm het geheel ca. 5 minuten en schep regelmatig om.
3. Pureer tot een gladde boter met behulp van een staafmixer, blender of foodprocessor.
4. Verdeel over 1 grote of 2 kleine potjes en laat afkoelen. Bewaar in de koelkast.

Wortel-smeerkaas

8-10 PERSONEN

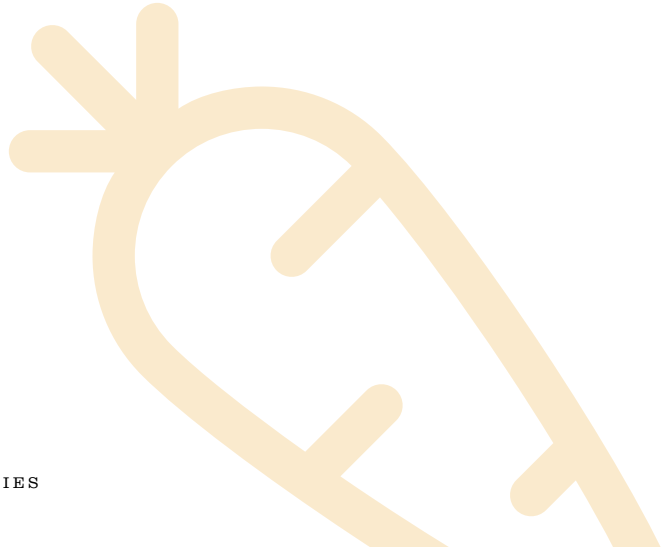
15 MIN

INGREDIËNTEN:

- 300g wortel, in plakjes
- 75g cashewpasta
- 3 el edelgistvlokken
- 3 el appelazijn
- 2 el kokosolie
- ½ tl zout

BEREIDING:

1. Breng de plakjes wortel aan de kook in een pan met water en laat ze in 10 minuten zachtjes gaar koken.
2. Giet de wortel af en voeg vervolgens de overige ingrediënten toe.
3. Pureer het geheel met behulp van een staafmixer tot een gladde massa.







Cheesecake-in-a-jar

INGREDIËNTEN:

Vulling:

- 200g cashewnoten
- 3 sinaasappels
- 2 cm gemberwortel, geschild
- 4 el honing
- 150g kokosolie, vloeibaar

Topping:

- 100g walnoten
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 2 el honing
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- ½ tl kaneel

8 PERSONEN

15 MIN + 2 UUR

BEREIDING:

1. Maal de cashewnoten fijn in een foodprocessor of blender.
2. Schil de sinaasappels en snijd het vruchtvlees in partjes.
3. Voeg de sinaasappelpartjes, gember en honing toe aan de gemalen cashews en maal tot een gladde massa.
4. Pulseer de kokosolie er doorheen tot dit volledig op is genomen.
5. Verdeel het mengsel over 8 kleine potjes, schaaltjes of glaasjes.
6. Maak nu de topping door de ingrediënten tot een kruimelige massa te malen in een foodprocessor of blender. Verdeel over de potjes met de sinaasappelvulling.
7. Laat de cheesecakes in ten minste 2 uur opstijven in de koelkast voor je deze serveert.

Brownie Bites


48 STUKS


20 + 40 MIN

INGREDIËNTEN:

- 1x beslag voor courgettebrownies (pagina […])
- 300g aardbeien, gehalveerd

BEREIDING:

1. Bak de courgettebrownies zoals aangegeven in het recept op pagina […].
2. Laat de brownies volledig afkoelen en snijd ze vervolgens in kleine blokjes van ongeveer 2x2 cm.
3. Leg op ieder stukje een halve aardbei en zet deze vast met een prikker.

TIP: Het is ook erg lekker om eerst wat zelfgemaakte frambozenjam op de brownie bites te smeren, voor je de aardbei erop legt.





Bosvruchten Vanille Cupcakes

INGREDIËNTEN:

- 1x beslag cakebasis vanille (pagina […])
- 200g bosvruchten (vers of diepvries)

9 STUKS

10 + 35 MIN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 165°C en vet 9 muffinvormpjes in met wat kokosolie, of leg er papieren muffinvormpjes in.
2. Meng de bosvruchten door het cakebeslag en verdeel dit over de muffinvormpjes.
3. Bak de muffins in ca. 35 minuten goudbruin en gaar, of tot een prikker er schoon uit komt.

Frisse Cranberrybites


30 STUKS


15 MIN

INGREDIËNTEN:

- 230g paranoten
- 150g Medjool dadels, zonder pit
- 80g gedroogde cranberries
- ½ tl vanillepoeder
- Snuf zout
- 1-2 el water
- Kokosrasp

BEREIDING:

1. Combineer paranoten, dadels, cranberries, vanille en zout in een blender of foodprocessor en maal tot een kruimelige massa.
2. Voeg 1 of 2 eetlepels water toe en maal nogmaals goed door tot zich een plakkerig mengsel heeft gevormd.
3. Strooi wat kokosrasp in een bord. Rol balletjes van het mengsel en wentel deze daarna meteen door het kokosrasp.
4. Bewaar de balletjes tot het serveren in de koelkast.

So fresh!





Hazelnootfudge met pit

INGREDIËNTEN:

- 200g pure chocolade (ten minste 75% cacao)
- 100g kokosolie
- 340g hazelnootpasta
- 60 ml ahornsiroop
- ½ tl zout
- 80g geroosterde hazelnoten
- ¼ tl chilipoeder (optioneel)

48 BLOKJES

15 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Smelt de kokosolie en chocolade op een heel laag vuur in een steelpan. Haal de pan meteen van het vuur.
2. Roer hazelnootpasta, ahornsiroop en zout door het mengsel, tot het een gladde massa is geworden.
3. Bekleed een brownievorm met wat bakpapier en schenk het fudge-mengsel erin.
4. Verdeel de geroosterde hazelnoten over het mengsel en bestrooi vervolgens met het chilipoeder.
5. Laat de fudge in ongeveer 4 uur opstijven in de vriezer en snijd deze vervolgens in blokjes. Bewaar de fudge in de koelkast of vriezer.


Smile!



Bak-basics

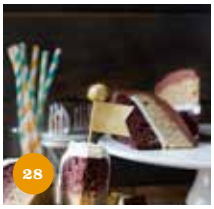

18 Salted Caramel

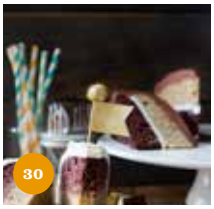

20 Pure chocolade

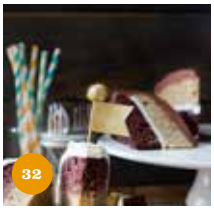

22 Witte chocolade


24 Amandelspijs


26 Zanddeeg

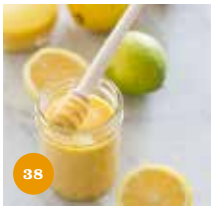

28 Cakebasis


30 Chocolade ganache


32 Vanilleglazuur


34 Kokosslagroom

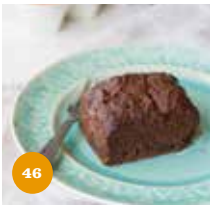

36 Dulce de Leche


38 Lemon Curd

Hemelse Chocola-de


42 CHOCOLADE-KARAMEL REPEN

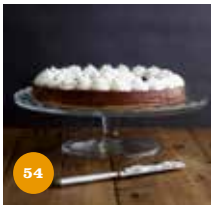

44 AARDBEI-CHOCOLADEBOLLEN


46 BROWNIES


48 WITTE CHOCOLADEBROKKEN


50 CHOCOLADECUPS MET MATCHA VULLING


52 COURGETTEBROWNIES


54 CHOCOLATE CREAM PIE


56 GEMBER-CHOCO REPEN


56 WITTE CHOCOLADE FUDGE


60 GEZOUTEN KARAMEL MET CHOCOLADE

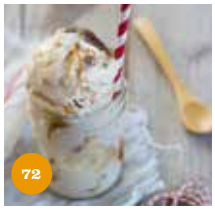

62 CHOCOLADETRUFFELS MET BANAAN

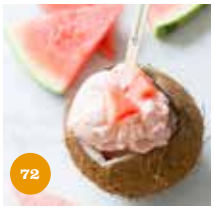
IJskoude traktaties


66 CASHEW-FRAMBOZEN IJSLOLLY'S


68 MACADAMIA VANILLE IJS

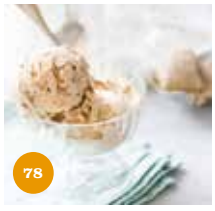

68 STOOFPERENIJS

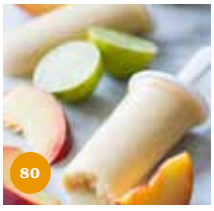

72 VANILLE-IJS MET KARAMELSAUS


72 WATERMELOEN ROOMIJS

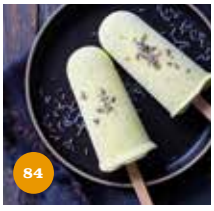

74 PEPERMUNT-STRACCIATELLA IJS


76 CHOCOLADE-IJS


78 KOFFIE IJS

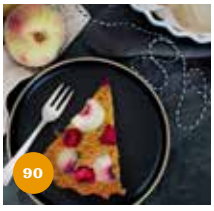

80 PERZIK-LIMOEN IJSLOLLY'S

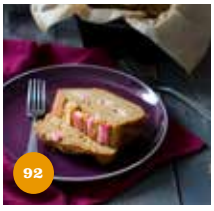

82 VANILLE KERSEN POPS


84 MANGO IJSJES MET LAVENDEL EN MUNT

Cakes en muffins

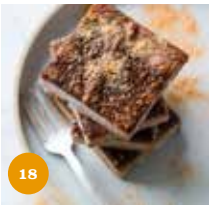

88 APPEL-PECAN MUFFINS


90 PERZIK-FRAMBOZENCAKE


92 RABARBERCAKE



SINAASAPPELCAKE



APPEL BLONDIES



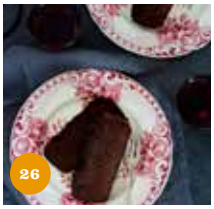
CITROENCAKE



BANANA BREAD



BRAMEN-KOKOSCAKE



CHOCOLADE AVOCADOBROOD



PECAN-PERZIK BLONDIES



CHOCOLATE CHIP BANANENBROOD



KRUIDIGE POMPOEN-KOKOS CAKE



MANGO BLAUWE BESSEN MUFFINS



NOTENVRIJE VRUCHTENCAKE



PASTINAAKTAART



KOFFIECAKE



WORTELCAKE MET PISTACHENOTEN EN CHOCOLADE

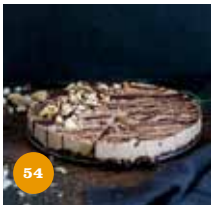
Feestelijke taarten



BRAMEN CHEESECAKE MET WITTE CHOCOLADE



CITROEN CHEESECAKE MET AARDBEIEN EN MUNT



MACADAMIA KOFFIE CHEESECAKE



PALEO NUTELLA TAART



KIWITAARTJES



FRAMBOZEN CHEESECAKE



AARDBEIEN-CHOCOLADE CHEESECAKE



PECAN PIE



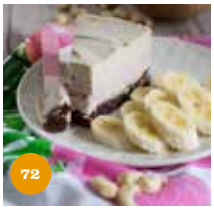
APPEL GALETTE



AVOCADO-CITROENTAART



KOKOS-CITROENTAART



BANANEN-AARDBEIEN-MANGO CHEESECAKE



COOKIE DOUGH CHEESECAKE



FEESTELIJKE CITROENTAART



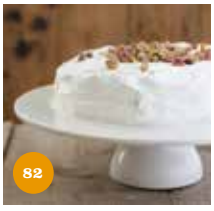
FRAMBOZEN CHOCOLADETAART



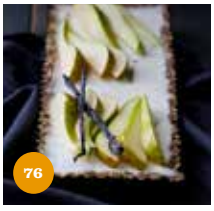
KARAMEL-VANILLE CHEESECAKE



KOFFIE KARDEMOM CHEESECAKE



PISTACHENOTENTAART MET ROZENWATER



LUXE PERENTAART



APPELTAART

Bites en Bars


18 MACADAMIA SLICE


20 AARDBEI BALSAMICO TRUFFELS


22 BLAUWE BESSEN TRUFFELS


24 PALEO NOUGAT TAART


26 APPEL-KRUIMEL CHEESECAKE


28 CHOCOLADE-PISTACHE BOLLEN


30 POWERBAR

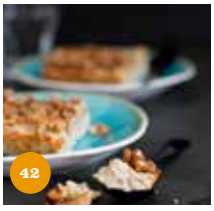

32 WORTELFUDGE


34 FRAMBOZENTAART MET BIETJES

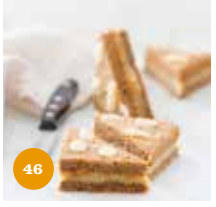

36 KOKOS-BAKBANAAN BOLLEN


38 LAMINGTONS


40 LIMOEN-KOKOSTRUFFELS


42 KOKOS-WALNOOT REEP


52 ORANJE TRUFFELS


46 GEVULD SPECULAAS


48 POMPOEN CHEESECAKE MET CHOCOLADE


50 PALEO CANDYBARS

Zoete Koek


66 AMANDEL-CHOCOLADE KOEKJES


60 KRUIDNOTEN

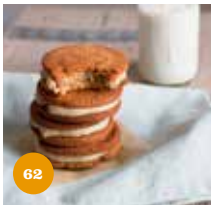

62 BANANEN-KOKOSKOEKJES


64 KOKOSMAKRONEN


76 SUPERKOEKEN


68 CHOCOLATE CHIP COOKIES


62 HAZELNOOT-CRANBERRY KOEKJES

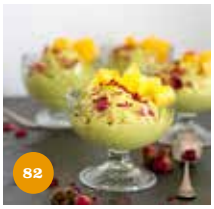

62 KANEELKOEKJES MET VANILLEVULLING

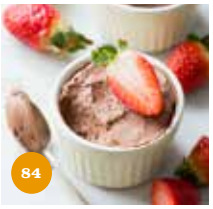

72 MAROKKAANSE KOEKJES MET PISTACHENOTEN


74 NOTENFLORENTINES

Luxe desserts


80 KOFFIE-KANEEL PUDDING


82 MANGO AVOCADO TOETJE


84 SUPERSNELLE CHOCOMOUSSE


92 PALEO CHOCOLADE MILKSHAKE


88 PEPERNOTEN KARAMEL PARFAITS


90 TRIFLE MET KOKOSCUSTARD

High Tea


18 LUXE OMBRE CHEESECAKE


20 LUCHTIGE SCONES


22 FRAMBOZENJAM

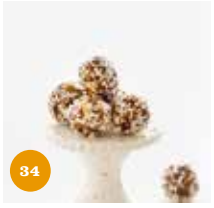

24 KASTANJEBOTER


26 WORTELSMEERKAAS


28 CHEESECAKE-IN-A-JAR


30 BROWNIE BITES


32 BOSVRUCHTEN VANILLE CUPCAKES


34 FRISSE CRANBERRYBITES


36 HAZELNOOTFUDGE MET PIT



Dankwoord

Het maken van dit boek heeft ongeveer twee jaar geduurd. Twee jaar waarin we heen en weer reden met onze lekkerste Paleo baksels. Van de ene keuken naar de andere, zodat er een mooie foto van gemaakt kon worden. Of om de ander gewoon even laten proeven, net als heel veel andere gewillige testpersonen trouwens.

André en Thijs

Sommige recepten moesten meerdere keren worden geprobeerd. De appeltaart bijvoorbeeld. Die wilden we echt perfect hebben! We hadden beide een goed recept, maar wilden zeker weten welke het lekkerste was.
Uiteindelijk besloten we er een heuse proeverij van te maken. Onze partners André en Thijs werden aan tafel gezet en kregen beide twee stukken appeltaart voor hun neus, om te bepalen welke het beste was.
Daar willen we hen natuurlijk ontzettend voor bedanken! Niet alleen voor het kiezen van de beste Paleo appeltaart, en voor het kritisch proeven van alles wat we maakten. Maar ook voor hun hulp in de twee jaar dat we aan dit boek hebben gewerkt. Heel wat autoritjes, nog even snel wat ingrediënten voor ons halen, noem het maar op.

Sprankenhof

De sfeerfoto's in dit boek zijn allemaal genomen bij biologische pluktuin Sprankenhof, in Udenhout. Een prachtige locatie waar we beide graag komen. Hier kun je iedere zomer heerlijke groenten en vruchten oogsten, vers van het land (leuk om in een taart te verwerken!). Zeker de moeite waard dus!
www.sprankenhof.com

Pim

Die mooie en gezellige sfeerfoto's in het boek? Die zijn genomen door Pim Horvers. De fotograaf die heen en weer reist tussen Nederland en Nepal, waar hij voor zijn eigen stichting werkt. Pim weet altijd en overal prachtige, sprekende foto's te maken die je niet zomaar vergeet. Dankjewel!
www.pimhorversphotography.com

Sandy

Sandy verzorgde onze haren en make-up tijdens de fotoshoot voor dit boek, iets wat ze ontzettend goed kan. Wijzelf zijn daar niet zulke helden in. We waarderen het dan ook enorm dat ze, ondanks het feit dat ze hoogzwanger was, ons toch een hele dag wilde helpen. Dankjewel daarvoor! We wensen jou en je gezinnetje heel veel geluk!

Bruut.com

Fijne lettertypes, mooie kleuren, tekeningen, noem het maar op. Zonder de kunsten van Michiel en Bart van Bruut.com zou dit boek er veel minder mooi uit hebben gezien!
www.bruut.com

Dankjewel.
Liefs,

Addy & Marinka