

Recepturen zijn opgesteld door:

Ragnhild Visser-Vijfvinkel
Eigenaresse VoedingVeilig
www.voedingveilig.nl



Zandkoekjes met kaneel

Bevat tarwe (gluten)

Bevat melk (lactose)

Bevat ei

Ingrediënten:

- 500 gram bloem
- 250 gram roomboter (op kamertemperatuur)
- 200 gram suiker
- 1 ei (groot)
- 30 gram vanillesuiker
- 2 eetlepels kaneel

Benodigheden:

- Mengkom
- Deegroller
- Steekvormpjes
- Bakplaat
- Bakpapier

Bereidingswijze:

1. Begin met het mengen van de zachte roomboter, suiker en de vanillesuiker.
2. Voeg hier het ei aan toe en meng het geheel goed.
3. Als laatste wordt de bloem en kaneel toegevoegd, waarna het geheel geknead kan worden tot een stevige deeg.
4. Plaats het deeg ongeveer 60 minuten in de koelkast zodat het kan rusten.
5. Haal het deeg uit de koelkast.
6. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180 graden.
7. Bestrooi aanrecht & deegroller met bloem en rol het deeg goed uit, tot ongeveer 1cm dikte.
8. Steek diverse vormpjes uit het deeg en leg deze op een bakplaat met bakpapier.
9. Bak de zandkoekjes in 10 tot 15 minuten gaar (de kleur dient goudbruin te zijn) en laat ze rustig afkoelen.

Eet smakelijk!

Chocolatechip koekjes

Bevat tarwe (gluten)
Bevat melk (lactose)
Bevat ei

Ingrediënten:

- 400 gram bloem
- 300 gram pure chocolade
- 125 gram roomboter (op kamertemperatuur)
- 125 gram kristalsuiker
- 25 gram donkere basterdsuiker
- 2 eieren
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel zout

Benodigheden:

- Mengkom
- Pollepel
- Bakplaat
- Bakpapier

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180 graden.
2. Hak de pure chocoladerepen in kleine stukjes.
3. Meng de zachte roomboter, de beide soorten suiker en het vanille-extract tot het een romig geheel is.
4. Voeg hier de eieren één voor één aan toe en meng het geheel goed door met een pollepel.
5. Meng de bloem, het bakpoeder en het zout er doorheen totdat alles goed is vermengd.
6. Als laatste worden de chocoladestukjes toegevoegd, meng deze voorzichtig door het deegmengsel heen.
7. Vorm met 2 theelepels kleine bergjes en leg deze op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende ruimte tussen de bergjes, want ze lopen uit tijdens het bakken.
8. Bak de chocolatechip koekjes in 8 tot 12 minuten gaar (de kleur dient goudbruin te zijn) en laat ze rustig afkoelen.

Eet smakelijk!

Bananenbrood

Ingrediënten:

- 3 (over)rijpe bananen
- 125 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 50 gram havermoutvlokken
- 1 theelepel speculaaskruiden
- 1 theelepel bakpoeder
- Mespuntje zout

Benodigheden:

- Mengkom
- Pollepel
- Cakeblik

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180 graden.
2. Prak in een mengkom de bananen tot puree.
3. Voeg daarna de eieren toe en meng het geheel goed door elkaar heen met een pollepel.
4. Meng het amandelmeel, havervlokken, bakpoeder en het zout er doorheen totdat alles goed is vermengd.
5. Giet het mengsel in een goed ingevet cakeblik.
6. Bak het bananenbrood in ongeveer 45 minuten gaar.

Bevat noten (amandelen)

Bevat ei

Bevat haver (gluten)

Appel-kaneel muffins

Bevat haver (gluten)

Ingrediënten:

- 150 gram havermout
- 150 gram (suikervrije) appelmoes
- 2 rijpe bananen
- 1 appel
- 50 gram rozijnen
- 50 gram havervlokken (+ wat extra voor garnering)
- 2 theelepels kaneel
- 2 theelepels vanille-extract

Benodigheden:

- Mengkom
- Pollepel
- Muffinvormpjes

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 175 graden.
2. Snijd de appel in kleine blokjes.
3. Prak in een mengkom de bananen tot puree.
4. Voeg in de mengkom de havermout, appelmoes, appelblokjes, rozijnen, havervlokken, kaneel en het vanille-extract toe.
5. Roer het beslag luchtig door elkaar met een pollepel.
6. Schep het beslag in de muffinvormpjes en garneer deze met wat havervlokken.
7. Bak de muffins in ongeveer 30 minuten gaar.

Eet smakelijk!

Havermoutkoekjes met kokos

Bevat haver (gluten)
Mogelijk: melk (lactose)
Bevat ei

Ingrediënten:

- 125 gram havermout
- 75 gram kokosrasp
- 75 gram (vloeibare) margarine (desgewenst lactosevrij)
- 1 ei
- 60 gram havervlokken
- 30 gram honing
- ½ theelepel speculaaskruiden
- Mespuntje zout

Benodigheden:

- Mengkom
- Bakplaat
- Bakpapier

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180 graden.
2. Klop in de mengkom het ei los (met een vork).
3. Voeg hier de havermout, kokosrasp, havervlokken, honing, speculaaskruiden en het zout toe.
4. Leg op een bakplaat met bakpapier kleine bolletjes deeg en druk deze plat.
5. Bak de havermoutkoekjes in 10 tot 15 minuten gaar (de kleur dient goudbruin te zijn) en laat ze rustig afkoelen.

Eet smakelijk!

Bananenflappen

Bevat tarwe (gluten)

Ingrediënten:

- 8 plakjes bladerdeeg
- 2 rijpe bananen
- 40 gram kokosrasp

Benodigheden:

- Bakplaat
- Bakpapier

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 210 graden.
2. Laat het bladerdeeg ontdooien.
3. Pel de rijpe bananen en halveer deze in de lengte en in de breedte.
4. Leg op een bakplaat met bakpapier de plakjes bladerdeeg en leg hierop een stukje banaan.
5. Strooi er daarna een beetje kokosrasp overheen.
6. Vouw vervolgens een driehoek van het bladerdeeg en druk de zijkanten goed aan met een vork.
7. Bak de bananenflappen in ongeveer 15 tot 20 minuten gaar.

Eet smakelijk!

Speculaasbrokken

Bevat spelt of tarwe (gluten)
Mogelijk: melk (lactose)

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren (spelt)meel
- 75 gram (vloeibare) margarine (desgewenst lactosevrij)
- 50 gram kokosbloemsuiker
- 3 eetlepels water
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 1 theelepel bakpoeder
- Mespuntje zout

Benodigheden:

- Mengkom
- Deegroller
- Bakplaat
- Bakpapier

Bereidingswijze:

1. Meng alle ingrediënten door elkaar heen tot er een soepel deeg ontstaat.
2. Plaats het deeg ongeveer 30 minuten in de koelkast zodat het kan rusten.
3. Haal het deeg uit de koelkast.
4. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 175 graden.
5. Bestrooi aanrecht & deegroller met bloem en rol het deeg uit tot ongeveer 1cm dikte.
6. Leg het speculaasdeeg op een bakplaat met bakpapier.
7. Bak het speculaas in 30 tot 35 minuten gaar.
8. Laat het rustig (buiten de oven) op een rooster afkoelen en breek het in stukken.

Eet smakelijk!

Kruimelcake met rood fruit

Bevat tarwe (gluten)
Mogelijk: melk (lactose)
Bevat ei

Ingrediënten:

Cake:

- 300 gram gemengd rood fruit (uit de diepvries)
- 200 gram zelfrijzend bakmeel (desgewenst glutenvrij)
- 200 gram (vloeibare) margarine (desgewenst lactosevrij)
- 125 gram basterdsuiker
- 4 eieren
- Mespuntje zout

Crumble:

- 70 gram muesli
- 30 gram harde margarine (desgewenst lactosevrij)
- 30 gram tarwebloem
- 20 gram basterdsuiker

Benodigheden:

- Mengkom
- Mixer
- Spatel
- Platte ovenschaal
- Bakpapier

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 160 graden.
2. Klop met een mixer de margarine samen met de basterdsuiker licht op.
3. Mix de eieren er één voor één doorheen tot er een glad beslag ontstaat.
4. Spatel voorzichtig het zelfrijzend bakmeel en het zout door het beslag heen.
5. Bekleed de vorm met bakpapier en giet daarna het beslag hierin.
6. Verdeel gelijkmatig het rode fruit over het beslag.
7. Maak de crumble door de ingrediënten hiervan met de vingertoppen door elkaar te verkrumelen.
8. Verdeel de crumble ook weer gelijkmatig over het beslag.
9. Bak de kruimelcake in ongeveer 30 tot 40 minuten goudbruin en gaar (de cake is gaar als een satéprikker na het prikken in de cake er schoon en droog uitkomt).

Eet smakelijk!

