

VERA KWIJK
suikervrij bakken
met stevia en andere zoetstoffen

FOTOGRAFIE FRANK CROES

Standaard Uitgeverij

Omdat de auteur haar rechten met bepaalde merken van suikervervangers heeft bereid, hebben we ervoor geopteerd om deze merken te noemen. Suikervrij bakken is echter op geen enkele wijze gesponsord door deze producenten van suikervervangers.

© 2012 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv,
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen en Vera Kwik

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
WPG Uitgevers België
Herengracht 370/372
NL-1016 CH Amsterdam

Eerste druk september 2012
Tweede druk december 2012

Receptuur: Vera Kwik
Fotografie: Frank Croes

Met dank aan Maisons du Monde (www.maisonsdumonde.be) en Dille & Kamille (www.dille-kamille.be)

Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Foto's omslag: Frank Croes
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

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 welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 25230 3
NUR 440
D/2012/0034/447

Inhoud

VOORWOORD

5

VOOR JE BEGINT

6

BASISRECEPTEN

9

CAKE & CO

19

PANNENKOEKEN & WAFELS

37

IN DE FRITUURPAN

51

TAARTEN

61

FEEST

95

KLEIN GEBAK

109

KOEK & CO VOOR BIJ DE KOFFIE

123

DESSERTS UIT DE OVEN

141

DESSERTS ZONDER OVEN

157

REGISTER

174



Voorwoord

XXXXXXXXXXXX

Het aantal diabetespatiënten schommelt erg van land tot land, maar helaas stijgt dat cijfer overal. Over de hele wereld zijn er nu zo'n 177 miljoen mensen met diabetes type 2 en daar ben ik, Vera, er een van.

Door verkeerde levensgewoontes en overgewicht werd bij mij in 2004 diabetes type 2 vastgesteld. Om mijn lichaam terug in evenwicht te brengen wilde ik niet spuiten of slikken, maar ben ik – in samenwerking met mijn arts – overgegaan tot een zeer streng suikervrij dieet. Ik moet je niet vertellen dat dit soms heel moeilijk is. Ik ben 35 kilo vermagerd, maar de zin naar iets zoets af en toe blijft. Van opleiding ben ik kokkin en ik heb altijd graag als kokkin gewerkt. Door mijn ziekte ben ik moeten stoppen, maar koken en bakken blijft een hobby voor mij. De voorbije acht jaar ben ik beginnen te experimenteren met suikervrij bakken, voor mezelf en voor diegenen die ook iets zoets zonder suiker willen bereiden. Tal van experimenten mislukten, maar gaandeweg slaagde ik erin een reeks 'klassieke' recepten om te vormen tot suikervrije recepten.

Het spreekt voor zich dat overdaad nooit goed is. Steeds je suikergehalte in het oog houden is de boodschap. Toch hoop ik dat je dankzij mijn recepten af en toe kunt genieten van een stukje suikervrij gebak.

Veel suikervrij bakplezier,
VERA

Voor je begint

XXXXXXXXXXXXXXXX

Suikervervangers

Het belangrijkste in een suikervrij bakboek is natuurlijk de suikervervanger. Mijn favoriete bakbestendige suikervervanger is er een op basis van tagatose, onder andere te koop onder de merknaam Tagatesse® van Damhert. Hij heeft een glycemische index van bijna nul, is temperatuurbestendig en de smaak is vergelijkbaar met suiker, zonder nasmaak. Honderd gram suiker vervang ik door vijftig gram Tagatesse.

Ook met het steeds populairder wordende stevia, onder andere te koop onder de merknaam Pure Via, kun je goed bakken. Stevia is verkrijgbaar in vloeibare vorm, in poedervorm, in zoetjes en zelfs in de vorm van klontjes. Het is een honderd procent natuurlijk product, is caloriearm, maar het heeft een ietwat bittere nasmaak, waaraan je moet wennen. De zoetkracht van stevia is 200 tot 300 keer sterker dan die van suiker, dus je hoeft er maar weinig van te gebruiken. Steviadruppels kun je gebruiken in vloeibaar beslag of crèmes als banketbakkersroom, steviapoeder kun je bijna altijd gebruiken. In alle recepten staat vermeld wanneer je steviadruppels kunt gebruiken.

Ook suikervervangers op basis van aspartaam, onder andere te koop onder de merknaam Canderel om te bakken, kun je gebruiken. Honderd gram suiker vervang ik door tien gram bakbestendig Canderelpoeder.

Waarom is de suikervervanger op basis van tagatose dan mijn favoriet? Suiker geeft gewicht, vulling aan gebak. Omdat je maar een minieme hoeveelheid stevia of Canderelpoeder nodig hebt wegens hun sterke zoetkracht ben je heel veel gewicht en vulling kwijt, waardoor de verhoudingen in gebak soms zoek raken. Als ik met Tagatesse bak, worden die verhoudingen veel beter gerespecteerd, met een beter resultaat.

Het is echt een kwestie van uitproberen, experimenteren en persoonlijke voorkeur.

In dit boek geef ik daarom altijd drie mogelijke suikervervangers: Tagatesse, stevia en Canderelpoeder, niet om reclame voor deze merken te maken, maar omdat ik die alle drie voor mijn gebak gebruik.

Boter

Ik gebruik altijd echte ongezoeten boter om te bakken, omdat ik de smaak van gebak met echte boter verkies. Niets belet je natuurlijk om margarine te gebruiken als je dit wenst. Zo gebruik ik ook altijd zelfrijzende bloem, verse gist en volle zuivelproducten (melk, yoghurt, plattekaas). Ook hier kun je, als je de knepen van het bakken onder de knie hebt, experimenteren met gewone bloem, gedroogde gist of halfvolle zuivelproducten. Houd er wel rekening mee dat 3 g verse gist gelijk is aan 1 g gedroogde gist.

Bakvormen

Flexibele bakvormen uit teflon of silicone hoeft je niet in te vetten. Houd wel de baktijden goed in het oog, want meestal is het gebak in zo'n bakvorm iets sneller klaar.

Bakvormen met een antiaanbaklaag (type Tefal®) moet je slechts lichtjes invetten en bebloemen. Erg handig zijn de baksprays die tegenwoordig op de markt zijn.

Bakvormen in blauw of zwart staal moet je goed invetten met een dun en egaal laagje vetstof.

Taartvormen bekleed ik bijna altijd met bakpapier. De taarten zijn gemakkelijk te ontvormen en de taartvorm krijg je met weinig afwas schoon.

Oventemperatuur en baktijd

Bij ieder recept vermelden we de oventemperatuur en de baktijd. Deze aanduidingen zijn indicatieve waarden. Leer je oven kennen en controleer of het gebak gaar is.

Doe de priktest!

Is mijn cake of gebak al gaar? Doe de priktest: prik als het einde van de baktijd nadert en als je denkt dat het gebak gaar is met een satéstokje, een breinaald of een vleesvork in het midden van het gebak. Als het stokje, de naald of de vork er schoon uitkomt, is het gebak gaar. Hangt er aan de prikstok nog een beetje deeg, dan moet je de baktijd iets verlengen.

De exacte baktijd is afhankelijk van het soort oven waarin je bakt.



XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Basisrecepten

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Banketbakkersroom

XXXXXXXXXXXX

NODIG

250 ml volle melk

3 eierdooiers

25 g Tagatesse / 5 druppels stevia / 5 g stevia- of Canderelpoeder

25 g maizena

XXXXXXXXXXXX

WERKWIJZE

- * Warm de melk op.
- * Klop de eierdooiers samen met de suikervervanger tot een bijna wit schuim.
- * Voeg de maizena toe.
- * Giet al roerend de warme melk op de schuimige massa en klop onmiddellijk op.
- * Doe alles in een kookpot en laat al roerend koken tot de banketbakkersroom de gewenste dikte heeft bereikt.
- * Laat afkoelen in de koelkast.

TIP Deze hoeveelheid banketbakkersroom is goed voor de bodem van 1 taart van 24 cm doorsnede, ongeveer 15 kleine soezen (zie p. 113), 6 Berlijnse bollen (zie p. 55) of 6 bladerdeeghoortjes (zie p. 112).

Vanillesaus

XXXXXXXXXXXX

NODIG

1 vanillestokje of 1 flesje vanille-extract zonder suiker (2 ml)

500 ml volle melk

4 eierdooiers

50 g Tagatesse / 10 druppels stevia / 10 g stevia- of Canderelpoeder

XXXXXXXXXXXX

WERKWIJZE

- * Snijd het vanillestokje doormidden en schraap het merg eruit.
- * Breng de melk met het vanillemerg of het vanille-extract aan de kook.
- * Klop de eierdooiers samen met de suikervervanger tot een bijna wit schuim.
- * Giet al roerend de warme melk op de schuimige massa en klop onmiddellijk op.
- * Doe alles in een kookpot en laat al roerend koken tot de vanillesaus de gewenste dikte heeft bereikt.
- * Laat afkoelen.

TIP Lekker met de bananencake van p. 26 of de kersenclafoutis van p. 149.