

HET KETO-DIEET
ENERGIESNACKS
ZOET • HARTIG GEBAK





INHOUD



HOOFDSTUK 1

BEGINNEN MET KETO-BAKKEN

8

HOOFDSTUK 2

BROOD, HARTIGE KOEKJES EN PIZZA

24

HOOFDSTUK 3

WAFELS, PANNENKOEKEN, MUFFINS EN DONUTS

50

HOOFDSTUK 4

TAART EN CUPCAKES

77

HOOFDSTUK 5

BROWNIES, KOEKJES EN REPEN

102

HOOFDSTUK 6

BONBONS, TRUFFELS EN SNACKS

114

HOOFDSTUK 7

FRUITTAARTEN EN QUICHES

142

OVER DE AUTEURS 153

REGISTER 155

HOOFDSTUK 1

BEGINNEN MET KETO-BAKKEN

Mensen hebben verschillende redenen om het keto-dieet te volgen, van het onder controle houden van diabetes tot gewichtsverlies, en het is bewezen erg effectief te zijn. Ik zal het dieet straks kort uitleggen, maar onthoud dat het altijd een goed idee is om eerst bij een arts of diëtist te rade te gaan, vooral als je het keto-dieet om gezondheidsredenen wilt volgen.

Je lichaam verbruikt brandstof in de vorm van glucose afkomstig van koolhydraten – vooral omdat die zeer toegankelijk is. Als voedsel of koolhydraten niet beschikbaar zijn, begint je lever vet in plaats van koolhydraten aan te spreken als brandstof. Deze situatie wordt ketose genoemd.

Door een koolhydraatarm en vetrijk dieet te volgen zorg je ervoor dat je lichaam vet verbrandt. Hoe je in ketose komt is voor iedereen anders. Het is afhankelijk van je leeftijd, lichaamsgewicht, geslacht en hoe actief je bent.

HOOFDSTUK 2

BROOD, HARTIGE KOEKJES EN PIZZA



De geur van gebakken brood of hartige koekjes die net uit de oven komen, is heerlijk. In dit hoofdstuk wordt kokosmeel gecombineerd met verschillende voedingsrijke en smaakvolle ingrediënten, zoals verse kruiden, bosvruchten, courgette en zelfs bloemkool, met als resultaat de lekkerste broden en hartige koekjes waar iedereen van zal genieten. En als bonus zijn de meeste recepten snel en eenvoudig te maken, dus heb je meteen resultaat! Voor andere recepten moet je wat meer tijd uittrekken, maar die zijn dat meer dan waard.

POPOVERS

•ZUIVELVRIJ •NOTENVRIJ •GRANENVRIJ •GLUTENVRIJ

Deze popovers, ook wel Yorkshire pudding genoemd, zijn heerlijk licht, hol bijna, en zo klaar. Je kunt er van alles aan toevoegen. Na de basisversie hieronder staat op de volgende bladzijde een hartige versie om je wat ideeën te geven. Gebruik gekochte of zelfgemaakte muffinvormpjes van bakpapier (op blz. 22 staat hoe je die maakt en gebruikt).

4 grote eieren

1,2 dl kokosmelk of andere melk

1/8 tl zout

2 eetlepels (13 g) kokosmeel

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Klop alle ingrediënten in een kom door elkaar tot ze licht schuimen. Het is een vloeibaar beslag.
3. Vul de muffinvormpjes voor twee derde met beslag.
4. Bak de popovers 15 minuten in de oven, of tot ze bovenop bruin worden. Houd de ovendeur gesloten omdat ze anders in kunnen zakken.
5. Laat ze even afkoelen en serveer ze. Je kunt ze het best rechtstreeks uit de oven serveren, maar als je ze afdekt, kun je ze ook een tijdje warm houden en later serveren.

VOOR: 6 stuks

PER STUK: 45 kcal; 1 g koolhydraten; 3 g vetten; 3 g eiwitten; 1 g vezels



HOOFDSTUK 3

WAFELS, PANNENKOEKEN, MUFFINS EN DONUTS



Van hartige Spinazieflensjes met paddenstoelen en feta (blz. 76) tot Vanilledonuts (blz. 69) – in dit hoofdstuk staan heerlijke snackideeën. Hoewel flensjes, muffins en donuts ook wel als ontbijt worden gezien, zijn deze recepten ook prima geschikt als snacks omdat ze boordevol eiwitten, goede vetten en vezels zitten.



LUCHTIGE PANNENKOEKJES

•ZUIVELVRIJE OPTIE •GRANENVRIJ •GLUTENVRIJ

Dit is een heerlijke combinatie van amandel- en kokosmeel die dikke pannenkoeken oplevert. De yoghurt zorgt voor extra luchtigheid. Je kunt ze ook groter maken als je wilt; bak ze dan iets langer aan de eerste kant en keer ze dan om.

Wil je zuivelvrije pannenkoekjes, vervang de yoghurt dan door zuivelvrije yoghurt. De combinatie van baksoda en zure yoghurt zorgt voor kooldioxidebelletjes, waardoor de pannenkoeken rijzen en er dikke, extra luchtige pannenkoeken ontstaan.

26 g kokosmeel

96 g amandelmeel

½ theelepel baksoda

3 eieren

60 g yoghurt

1,2 dl water

2 eetlepels low-carb

**1:1 zoetstof, of equivalent
(zie tabel op blz. 15)**

½ theelepel vanille-extract

**1 eetlepel (15 ml) olie, plus
extra om in te bakken**

snufje zout (ca. ⅛ theelepel)

1. Doe alle ingrediënten in een foodprocessor of blender en gebruik de pulseerstand 10 seconden, tot alles gemengd is. Of schep alle droge ingrediënten in een grote kom en roer de natte ingrediënten erdoor.
2. Verwarm een koekenpan op laag tot matig vuur.
3. Verhit er 1-2 eetlepels olie in.
4. Schep voor elk pannenkoekje 1½ eetlepel beslag in de pan.
5. Bak de pannenkoekjes een paar minuten. Er kunnen luchtbelletjes zichtbaar zijn bovenop. Als ze langs de rand en aan de onderkant bruin worden, keer je ze om en bak je de andere kant nog een minuut.
6. Schep de pannenkoekjes op een bord en herhaal tot al het beslag op is.
7. Overgebleven pannenkoeken kun je een paar dagen in de koelkast of een paar maanden in de vriezer bewaren.

VOOR: 12 pannenkoekjes

PER PORTIE: 62 kcal; 4 g koolhydraten; 4 g vetten;
3 g eiwitten; 1 g vezels

HOOFDSTUK 4

TAART EN CUPCAKES



Van traditionele vanille- en chocoladetaart tot vochtige, smaakvolle red-velvecupcakes en klassieke kokostaart: je zult versteld staan hoe lekker kokosmeel is in gluten- en graanvrije taarten en cupcakes. Er zijn verschillende soorten glazuur, waaronder zuivelvrije opties. Zoveel lekkers, dat is moeilijk kiezen!



GELE CAKE

•ZUIVELVRIJE OPTIE •GRANENVRIJ •GLUTENVRIJ

In deze eenvoudige laagjestaart worden amandel- en kokosmeel gecombineerd om je het beste uit beide werelden te geven. Een lichte, luchtige, lekkere cake met een zoete vulling naar keuze. Een prima alternatief voor gele cake die gemaakt is met alleen amandelmeel. Je kunt van deze cakes een verjaardagstaart maken en die vullen en met glazuur bestrijken.

Met dit recept maak je een enkele laag in een bakvorm van 20 cm doorsnee. Voor de twee lagen die je voor een taart nodig hebt, moet je het recept verdubbelen en het beslag verdelen over twee bakvormen.

Voor een zuivelvrije optie gebruik je kokosolie of olijfolie in plaats van de boter of ghee.

**50 g amandelmeel van
blanke amandelen**

26 g kokosmeel

¼ theelepel zout

¼ theelepel baksoda

3 eieren

55 g boter of ghee, gesmolten

**3 eetlepels low-carb
1:1 zoetstof, of equivalent
(zie tabel op blz. 15)**

**1,2 dl amandeldrink (of
andere zuivelvrije melk)**

**1 theelepel (5 ml) vanille-
extract**

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Bekleed de bodem van een taartvorm van 20 cm doorsnee met bakpapier of vet de vorm goed in.
3. Meng het amandel- en kokosmeel, het zout en de baksoda in een kom. Voeg de eieren, boter, zoetstof, amandeldrink en vanille toe en meng goed.
4. Schenk het beslag in de bakvorm en bak de cake 20 minuten, of tot een prikker die je in het midden steekt er schoon uit komt.
5. Laat de cake ongeveer 15 minuten afkoelen op een rooster of een uur als je hem wilt glazuren. Snijd de cake met een mes rondom los van de bakvorm, zodat je hem er eenvoudig uit kunt halen.
6. Is de cake helemaal afgekoeld, dan kun je hem in een luchtdicht afgesloten bak een week op kamertemperatuur of een paar weken in de koelkast bewaren.

VOOR: 1 laag ronde cake of 8 porties

PER PORTIE: 147 kcal; 5 g koolhydraten; 13 g vetten;
4 g eiwitten; 2 g vezels

HOOFDSTUK 5

BROWNIES, KOEKJES, EN REPEN



Dit is een kort maar speciaal hoofdstuk – mijn favoriete brownies, koekjes en repen, allemaal gemaakt met kokosmeel.

Je zult zien dat ik dit meel bij de koekjesrecepten vaak combineer met amandelmeel of ander notenmeel, omdat de koekjes dan een fijne textuur, smaak en beet krijgen.

EPRESSOBROWNIES

•ZUIVELVRIJE OPTIE •GRANENVRIJ •GLUTENVRIJ

Deze brownies krijgen een mokkasmaak van het espressopoeder of de oploskoffie. Gebruik low-carb zoetstoffen met volume (zie de tabel op blz. 15). Lekker met of zonder glazuur, maar probeer vooral de Espressoganache (zie kader hieronder).

Voor zuivelvrije brownies vervang je de boter door kokosolie.

50 g amandelmeel

30 g cacao

10 eetlepels low-carb
1:1 zoetstof, of equivalent
(zie tabel op blz. 15)

½ theelepel zout

½ theelepel bakpoeder

½ theelepel espressopoeder
of 1 eetlepel (3 g) oploskoffie

½ theelepel vanille-extract

110 g roomboter, gesmolten

3 grote eieren

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Vet een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm in.
3. Meng in een kom de droge ingrediënten.
4. Voeg de vloeibare ingrediënten toe aan de droge en meng alles goed.
5. Schenk het beslag in de ingevette bakvorm en verdeel het met een spatel gelijkmatig over de bodem.
6. Bak de brownie 15 minuten, of tot een prikker die je in het midden steekt er schoon uit komt.
7. Laat hem afkoelen en snijd hem in zestien blokjes.

VOOR: 16 porties

PER PORTIE: 109 kcal; 10 g koolhydraten; 7 g vetten;
2 g eiwitten; 1 g vezels

ESPRESSOGANACHE

Als je glazuur een koffiesmaakje wilt geven, volg dan gewoon het recept voor Chocoladeganache (blz. 96) en voeg ½ theelepel espressopoeder of 1 eetlepel (3 g) oploskoffie toe aan de vloeibare ingrediënten.



HOOFDSTUK 6

BONBONS, TRUFFELS EN SNACKS



In dit hoofdstuk heb ik mijn favoriete ‘vetbommetjes’ opgenomen
- in de vorm van truffels, repen en bonbons. Ze zijn ongekend
lekker en hebben het perfecte vet-, eiwit- en koolhydraatgehalte.
Bovendien geven ze je energieniveau een enorme boost!

MAKKELIJKE CITROENBONBONS

•ZUIVELVRIJ •ZONDER EI •NOTENVRIJ

Voor het maken van deze eenvoudige citroenbonbons heb je maar een paar minuten nodig. Je kunt in plaats van citroenschil ook schil van een biologische limoen raspen. Kokosboter bestaat uit gepureerd, rauw kokosvlees van rijpe kokosnoten. Niet te verwarren met kokosolie.

200 g kokosboter of santen

55 g kokosolie

**1 eetlepel (6 g) geraspte
citraenschil of 1 theelepel
suikervrij citroenextract**

**2 eetlepels (20 g) erythritol-
poeder of Swerve**

**paar druppels vloeibare
stevia, naar smaak
(optioneel)**

1. Smelt de kokosboter en kokosolie in een hittebestendige kom die op een pannetje met kokend water op matig vuur staat (au bain-marie). Voeg de citroenschil of het extract en de zoetstof toe. Als je een zoetere smaak wilt, voeg je ook nog de stevia toe. Meng alles goed.
2. Schep porties van ongeveer 1 eetlepel (15 g) van het mengsel in een silicone bonbonvorm of minimuffinbakvorm en zet deze 30-60 minuten in de koelkast, tot de bonbons hard zijn geworden.
3. Je kunt ze 1 maand in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Houd er rekening mee dat kokosboter en kokosolie zacht kunnen worden op kamertemperatuur.

VOOR: 16 bonbons

PER PORTIE: 112 kcal; 2,6 g koolhydraten; 11,9 g vetten; 0,8 g eiwitten; 1,8 g vezels

