

*Hoe
bak je*
**ALLES
GLUTEN
VRIJ**



*Hoe
bak je*
**ALLES
GLUTEN
VRIJ**

**Meer dan 100 glutenvrije bakrecepten.
Zoet en hartig**

**BECKY
EXCELL**

Fotografie: Hannah Hughes

Manteau



Inleiding 6

Over mij 10

Een snelcursus in de bereiding
van glutenvrij eten 12

Glutenvrije ingrediënten
om mee te bakken 13

Andere handige ingrediënten 16

Handig keukengerei 19

Legenda 23

TAART EN GEBAK 25

TRAYBAKES EN CUPCAKES 55

KOEKJES EN KOEKEN 71

DONUTS 87

DESSERTS 105

BROOD 139

HARTIGE GERECHTEN EN SNACKS 163

KERSTMIS 179

BASISRECEPTEN 203

Standaardmaten eieren 216

Omreken tabel oventemperatuur 216

Register 217

Dank je 222

**IN DIT BOEK LAAT IK JE ZIEN HOE JE
JOUW EIGEN KEUKEN OMTOVERT TOT EEN
GLUTENVRIJE BAKKERIJ WAARIN JE AL DIE
HEERLIJKHEDEN KUNT MAKEN WAARVAN JE
DACHT DAT JE ZE NOOIT MEER ZOU KUNNEN
ETEN.**

En het allermooiste is dat niemand **ooit** zal merken dat jouw baksels glutenvrij zijn.

Steek je hand op als je **ooit**

een bakkerij bent
binnengelopen waar eigenlijk
alleen de kassabonnetjes
glutenvrij waren.

de enige was die op jouw
verjaardag niet van de taart kon
eten.

een fortuin hebt
uitgegeven aan een
glutenvrij brood, waarvan
het midden ook nog hol
bleek te zijn.

met gemengde gevoelens
en redelijk gefrustreerd naar
Heel Holland Bakt of *Bake
Off Vlaanderen* hebt zitten
kijken.

als dessert alleen een
fruitsalade kon
bestellen.

Volgens een recent onderzoek, dat ik net volkomen uit mijn duim heb gezogen, heeft **100% van jullie** weleens met een of meer van deze situaties te maken gehad. En als dat klopt, kan ik alleen maar volmondig beamen dat dit boek jou **op het lijf is geschreven!**

**Ja, die bestaan echt!*

Ik doe nu wel alsof ik alleen maar een passie voor glutenvrij bakken ontwikkelde omdat ik het leuk vond om te doen, maar in werkelijkheid ontstond die uit pure frustratie. Dat veranderde echter toen ik lang, lang geleden op een van mijn reizen voor het eerst een echte glutenvrije bakkerij* binnenstapte.

Tegen de wanden lagen prachtige verse broden hoog opgestapeld – van versgebakken Franse baguettes tot een heel scala aan heerlijke boerenbroden en een enorme berg knapperige broodjes.

De vitrines stonden boordevol gebakjes, koekjes, taarten en een ogenschijnlijk eindeloze hoeveelheid desserts waarvoor je een moord zou doen – en misschien wel twee! En hoewel er overduidelijk geen spoortje gluten in de zaak aanwezig was, kon ik het niet laten om wel een miljoen keer te vragen: ‘Is dit glutenvrij?’ Ik kon mijn ogen en smaakpapillen niet geloven. Niets zag er glutenvrij uit of smaakte glutenvrij, en tot dat moment had ik zoiets voor onmogelijk gehouden.

Mijn vriend Mark en ik deelden voor het eerst in jaren een taartpunt en het zal je vast niet verbazen dat ik elke dag weer naar die bakkerij ging en geen tweemaal hetzelfde kocht.

**IK ZOU NIET KUNNEN ZEGGEN HOE IK ME
OP DAT PRECIEZE MOMENT VOELDE. HET
WAS EEN VREEMDE MIX VAN ONGELOOF,
OPWINDING EN PURE VREUGDE VANWEGE
HET FEIT DAT IK ME EINDELIJK WEER EEN
'GEWOON' MENS VOELDE.**

Ik wilde dat heerlijke gevoel vasthouden en met anderen delen, zodat ook zij dat gevoel – net als dreuzels* – elke dag konden ervaren.

Dit gevoel inspireerde me tot het schrijven van dit tweede boek, *Hoe bak je alles glutenvrij*. En zeg nu zelf, hoe zou ik dat gevoel beter kunnen overbrengen dan door je te laten zien hoe je jouw eigen keuken kunt omtoveren tot je **persoonlijke glutenvrije thuisbakkerij?**

***mensen die
gluten kunnen
eten**

ER WAS WEL EEN KLEIN PROBLEEMPJE: HOE MOEST IK IN HEMELSNAAM DAT HEEL SPECIALE GEVOEL IN EEN BOEK VANGEN?!

Voordat ik ook maar een woord op papier kon zetten, moest ik eerst die levensveranderende glutenvrije ervaring zien te ontleden.

Ik realiseerde me dat deze magische ervaring begint met het heerlijke gevoel dat je keus hebt. Helaas valt er vaak weinig te kiezen* als je een glutenvrij dieet moet volgen. Bij de banketbakker heb je vaak maar één of twee opties of, nog erger, **helemaal niets**. Ik moest de lezer dus beslist dat opwindende gevoel van grote variatie en ruime keuze laten ervaren.

Maar het hebben van keuzes stelt helaas niets voor als alles die typische ‘glutenvrije’ smaak heeft. Toen beseftte ik dat de kern van mijn feestelijke gevoel eruit bestond dat niets in die glutenvrije bakkerij eruitzag alsof het glutenvrij was, of zo smaakte. Maar wacht, kan dat eigenlijk wel? Ik dacht dus dat dat onmogelijk was, tot ik voor de allereerste keer deze glutenvrije banketbakkerij binnenstapte. **Eten is geloven, vertrouw me maar!** Alle baksels in dit boek mogen dus niet te onderscheiden zijn van hun tegenhangers mét gluten – met andere woorden: ze mogen niet droog, kruimelig of klef zijn (allemaal eigenschappen die voor de slechte naam van glutenvrije baksels zorgen). Dat is steeds mijn doel geweest.

En als ik in dit boek in het bovenstaande zou slagen, zou het vanzelf nog iets belangrijks mogelijk maken: het delen van een plak cake of een stuk taart met de mensen van wie je houdt. Want als niets glutenvrij smaakt of er glutenvrij uitziet, hebben de dreuzels geen enkele reden om hun neus ervoor op te trekken, nietwaar? Dat delen vind ik belangrijk en ik heb me nooit gerealiseerd dat ik het echt miste om gewoon iets zonder gêne te kunnen presenteren. Alle recepten in dit boek zijn dan ook zo samengesteld dat niemand ook maar vermoedt, tenzij je het erbij zegt, dat ze glutenvrij zijn.

ANDERS HAD IK IMMERS NOOIT MIJN BAKSELS MET MARK KUNNEN DELEN ZOALS IK DEED IN DIE GLUTENVRIJE BAKKERIJ.

** en te
snoepen*

** wat had ik
anders kunnen
doen tijdens de
coron lockdown,
toen we allemaal
binnen moesten
blijven?*

** als ze
tenminste tot
de gelukkige
uitverkorenen
behoren!*

Nu ik begreep wat deze ervaring in kookboekvorm zou moeten inhouden, hoefde ik het alleen maar te realiseren.

En na maanden en maanden bakken tijdens die nare lockdowns* en **heel veel testen en proeven** – met veel dank aan mijn dreuzelvrienden en -familie – ben ik daar eindelijk in geslaagd. Ik kan nu lekker achteroverleunen in de wetenschap dat ik dat geweldige gevoel dat ik in die glutenvrije bakkerij kreeg in de bladzijden van dit boek heb ‘gebotteld’.

Dus presenteer ik nu vol trots meer dan 100 van mijn **beste en lekkerste** recepten, waaronder heerlijk vers brood, een heel hoofdstuk vol donuts, bergen feesttaarten en koekjes en spectaculaire desserts. En natuurlijk kun je alles met iedereen delen*, want niemand merkt dat deze lekkernijen glutenvrij zijn. Dit boek zit van kaft tot kaft vol met alles waarvan mensen die glutenvrij moeten eten gewoonlijk alleen maar kunnen *dromen*.

MAAR MISSCHIEEN IS HET BESTE VAN ALLES WEL DAT...

ik erin ben geslaagd om dat voor elkaar te krijgen zonder bergen rare, moeilijk verkrijgbare ingrediënten of een supergeheime meelmix. Ik gebruik voor vrijwel elk recept heel gewoon meel of bloem uit de supermarkt.

Kortom, ik hoop dat je tijdens het doorbladeren van dit boek hetzelfde gevoel van ongeloof en enthousiasme krijgt dat mij bekreep toen in die bakkerij. Maar ook dat je vol vertrouwen dit **heerlijke gevoel van ‘normaal’ zijn** kunt oproepen wanneer je maar wilt.

En aangezien mijn vriend lactose-intolerant is, geef ik aan wanneer een recept lactose- of zuivelvrij is (of kan worden gemaakt). Ik heb hetzelfde gedaan voor vegetarisch, veganistisch en FODMAP-arm. Alles om dat heerlijke magische gevoel bij je op te roepen.

Vanaf nu geen wantrouwende blikken meer van je gasten als je glutenvrij gebak op tafel zet.

Iedereen zal het voor zoete (glutenvrije) koek slikken en ervan genieten!

*'Iedereen zal het voor zoete
(glutenvrije) koek slikken
en ervan genieten'*

Over mij

Hoewel ik het lastig vind, moet ik mezelf maar eens voorstellen. Ik ben Becky Excell, ik eet al meer dan tien jaar glutenvrij en via mijn blog en sociale media deel ik mijn recepten, waarvan je vast nooit zou vermoeden dat ze glutenvrij zijn. Misschien is het een beetje raar om in een van mijn kookboeken te lezen dat ik kookboeken schrijf – nou ja, bij dezen! Misschien moet ik ook even vermelden dat ik meer dan 350.000 lieve volgers heb. Dat is iets wat me steeds weer verbaast en een heerlijk warm gevoel geeft.

Mijn eerste kookboek, *Hoe maak je alles glutenvrij*, was bedoeld om iedereen weer te laten genieten van alle gerechten op de verboden lijst van glutenvrije gerechten. Gelukkig was mijn moeder niet de enige die mijn boek goed genoeg vond om te kopen en daarom mocht ik een vervolg schrijven! Het idee van dit tweede boek is om jouw keuken om te toveren tot je eigen glutenvrije bakkerij. Maar misschien moet ik eerst nog iets meer over mezelf vertellen.

Toen ik de diagnose PDS (prikkelbaredarmsyndroom) kreeg, moest ik gluten uit mijn leven bannen. Ik realiseerde me niet direct dat dit ook inhield dat ik niets meer bij de (banket)bakker te zoeken had. Bakkerijen veranderden van een heerlijke en feestelijke plek in iets wat meer op het olifantenkerkhof uit *De leeuwenkoning* leek.

Zodra taarten, koekjes of desserts op tafel verschenen, mocht ik alleen nog toekijken. Echt waar, ik keek letterlijk toe hoe andere mensen aten, terwijl

ik wat ongemakkelijk zat te wachten tot ze eindelijk klaar waren. Als ik geluk had, was er voor mij een droge, kruimelige, glutenvrije brownie in een plastic wikkel als troostprijs. Het meest trieste is wel dat ik het heel gewoon begon te vinden; zo zou mijn leven er voortaan uitzien. En hoewel ik het soms moeilijk vond om me aan te passen heb ik nooit gedacht dat het ook anders kon.

Maar nadat ik veel van de beste glutenvrije bakkerijen van Europa had bezocht, realiseerde ik me dat mijn leven helemaal zo niet hoefde te zijn. Ik at voor het eerst glutenvrij brood dat er 'normaal' uitzag en naar 'normaal' brood smaakte. Taarten en gebak bleken ware eetbare kunstwerkjes en je zou niet zeggen dat ze glutenvrij waren.

Tot ik die bakkerijen bezocht, dacht ik dat het onmogelijk was om dreuzelachtige resultaten te verkrijgen die toch glutenvrij waren. Maar nadat ik op een dag het onmogelijke had geproefd, veranderde mijn hele idee over glutenvrij bakken. Ik was een beginneling op bakgebied, maar raakte helemaal geïnspireerd om glutenvrije baksels te maken die op geen enkele manier glutenvrij leken. En dat is dus mijn streven geweest in elk recept dat ik sindsdien heb bedacht; de meest geslaagde recepten heb ik opgenomen in mijn beide boeken.

De laatste tien jaar heb ik mijn recepten gedeeld en daardoor weet ik dat iedereen een uitstekende glutenvrije bakker kan worden. Ik heb duizenden foto's van geslaagde baksels als bewijs! Met het juiste

recept is glutenvrij bakken niet moeilijker dan 'dreuzelbakken'. En ook heb je er geen bergen exotische ingrediënten voor nodig die je in speciaalzaken moet zoeken.

Ik ben zelf tenslotte geen professionele chef-kok, banketbakker of wetenschapper. Ik ben een tamelijk gewone dorpsmeid die uit frustratie met bakken begon, omdat er zo weinig glutenvrij aanbod was. Dus: als ik dergelijke recepten kan maken, kun jij dat ook. Zeker weten!

Mijn receptencollectie eindigt overigens niet op de laatste bladzijde van dit boek. Kijk ook eens op mijn blog (glutenfreecuppatea.co.uk), Instagram of YouTube kanaal voor inspiratie en een heleboel andere recepten. Op mijn YouTube kanaal laat ik je in filmpjes stap voor stap zien hoe je de recepten uit dit boek kunt maken. En op mijn blog staan foto's van de gerechten die niet in dit boek zijn afgebeeld. Neem er dus een kijkje en laat een berichtje achter!

Maak vooral een foto van elk gerecht dat je maakt... graag *voordat* je het opeet (ik weet het, dat valt niet mee). Post je foto's online en tag mij (@beckyexcell). Als er iets is wat me door de lockdowns van de pandemie heeft geholpen, is het wel het zien van al die foto's van jullie fantastische creaties! Elke dag maken ze me blij en ik kijk er steeds naar uit om ze te zien!

Becky x



Taart

MET GEZOUTEN KARMEL



gebruik plantenmargarine en zuivelvrije room (minstens 30% vet) voor de zoute karamel



gebruik lactosevrije room (minstens 30% vet) voor de zoute karamel



VOOR · 12 PUNTEN

TIJD · 1 UUR + AFKOELEN

- 225 g zachte boter, plus extra voor het invetten
- 225 g lichtbruine basterdsuiker
- 4 grote eieren
- 1 tl vanille-extract
- 225 g glutenvrij zelfrijzend bakmeel
- 1 tl glutenvrij bakpoeder
- ¼ tl xanthaangom

Gezouten karamel

- 1,25 dl (slag)room
- ½ tl vanille-extract
- 125 g fijne kristalsuiker
- 75 ml water
- zeezout

Gezoutenkaramel-botercrème

- 200 g zachte boter
- 430 g poedersuiker, gezeefd
- 120 g gezouten karamel (zie boven), plus 80 g om erover te druppelen

Kan het nog lekkerder? De botercrème is doordrenkt met gezouten karamel, die ook over de bovenkant wordt gedruppeld.

Verwarm de oven voor op 160 °C/ 180 °C. Vet twee ronde taartvormen van 20 cm doorsnede in en bekleed ze met bakpapier.

Klop de boter en suiker in een grote kom tot een lichte, luchtige massa – ik gebruik hiervoor het liefst een hand- of standmixer. Klop eerst de eieren er een voor een door, dan het vanille-extract en dan het meel, bakpoeder en de xanthaangom.

Verdeel het beslag over beide vormen en bak de cakes in 25-30 minuten goudbruin en gaar. Controleer of ze gaar zijn door in het midden een prikker te steken; komt hij er schoon uit, dan zijn ze gaar.

Haal de cakes uit de oven. Laat ze 5 minuten in de vorm staan en dan op een rooster helemaal afkoelen.

Maak de gezouten karamel. Klop de room en het vanille-extract in een kan door elkaar. Doe de suiker en het water in een pan en zorg dat de suiker gelijkmatig over de bodem van de pan is verdeeld. Zet de pan op matig vuur en wacht tot de suiker is opgelost en het water bubbelt. Absoluut niet roeren! Let goed op en wacht tot het mengsel na ongeveer 10 minuten een mooie amberkleur krijgt. Haal de pan van het vuur en schenk de room langzaam (en voorzichtig) bij

de karamel. Roer voortdurend tot alles goed is gemengd. Schenk het mengsel in een hittebestendige kom en laat het volledig afkoelen. Roer er dan zeezout naar smaak door.

Voor de botercrème gebruik ik een standmixer, maar het kan ook prima met een handmixer. Je kunt ook met een garde kloppen, maar dat duurt langer.

Doe de boter in de kom van een standmixer en klop hem in 5 minuten op matige snelheid luchtig. Voeg de poedersuiker in twee of drie porties toe en klop na elke toevoeging 3 minuten. Begin op lage snelheid (om een poedersuikerexplosie te voorkomen) en zet de mixer dan hoger. Klop er 120 g van de afgekoelde gezouten karamel door.

Leg een van de cakes op een schaal en verdeel de helft van de botercrème erover. Druppel er wat eetlepels gezouten karamel over. Leg de tweede cake erop en verdeel de rest van de botercrème erover. Druppel er weer gezouten karamel op en laat wat langs de zijkant omlaag lopen.

TIP

Als je een en ander wilt versnellen, kun je ook met kant-en-klare karamel uit de winkel werken. Voeg daaraan dan wat zout toe.



Cheesecake

. FRAMBOZENREPEN .

VOOR · 18 REPEN

TIJD · 1½ UUR + 3 UUR
KOELEN

- 230 g verse of diepvriesframbozen, plus extra voor bovenop
- 220 g glutenvrije biscuitjes (digestive-koekjes)
- 90 g boter, gesmolten
- 500 g mascarpone
- 100 g zure room
- 125 g fijne kristalsuiker
- 15 g maizena
- 2 grote eieren
- geraspte schil van 1 citroen en 1½ tl citroensap
- 1 tl vanille-extract

Deze frambozenrepen smaken net zo lekker als ze eruitzien! Elke reep heeft een knapperige, boterachtige biscuitbodem met daarop een heerlijk romige vulling vol zachte frambozen en accenten van een frispittige frambozensaus. Als je nog steeds niet verder hebt kunnen bladeren, is dat waarschijnlijk een teken dat je ze gewoon moet gaan maken!

Verwarm de oven voor op 160 °C/180 °C. Bekleed een vierkante bakvorm van 23 x 23 cm met bakpapier.

Verhit de frambozen in een pannetje op matig vuur tot ze uiteenvallen. Zeef ze boven een kom, druk ze aan met een houten lepel en vang het sap op. Doe het sap weer in de pan en gooi de rest weg. Kook het sap in tot een iets dikkere siroop. Haal hem van het vuur en laat hem volledig afkoelen.

Bodem: maal de biscuitjes in een keukenmachine tot kruimels (niet té fijn). Of doe ze in een stevige diepvrieszak en sla ze stuk met een deegroller. Doe de koekkrumels in een grote kom en meng de gesmolten boter erdoor. Schep dit mengsel in de vorm en druk het aan tot een gladde en gelijkmatige laag. Bak de



biscuitbodem 10 minuten in de oven, haal hem eruit en laat hem afkoelen. Verlaag de oventemperatuur tot 120 °C/140 °C.

Vulling: klop de mascarpone en zure room in een grote kom glad. Roer de suiker en maizena erdoor. Voeg de eieren een voor een toe en klop na elke toevoeging. Klop tot slot de citroenrasp, het citroensap en het vanille-extract erdoor.

Roer 2 eetlepels van de vulling glad met de afgekoelde frambozensiroop. Schep de rest van de vulling op de afgekoelde biscuitbodem en verdeel de frambozenvulling erover. Maak een krullerig patroon met een cocktailprikker en druk er wat extra frambozen in.

Bak de cheesecake 40-45 minuten, tot hij nog wat wiebelig is en een beetje bruin langs de rand. Haal de vorm niet uit de oven, maar zet de oven uit en de deur op een kier. Laat de cheesecake staan tot hij helemaal is afgekoeld. Zet hem dan minstens 3 uur in de koelkast, maar liever nog een hele nacht. Snijd hem in repen.

Bewaar de repen in een goed af te sluiten trommel of 2-3 maanden in de vriezer.



EMPIRE- koekjes



**VOOR · 8 DUBBELE
KOEKJES**

**TIJD · 40 MINUTEN +
AFKOELEN**

- 220 g zachte boter
- 125 g fijne kristalsuiker
- 1 middelgroot ei, losgeklopt
- 325 g glutenvrije bloem, plus extra voor het bestuiven
- ½ tl xanthaangom

Vulling en glazuur

- aardbeien- of frambozenjam
- 200 g poedersuiker, gezeefd
- 30 ml water
- gekonfijte kersen, gehalveerd, of gomballen (snoep)

Het is lastig uit te leggen hoe lekker deze simpele, dubbele koek smaakt, maar ik probeer het gewoon. Stel je twee smeltend zachte boterachtige zandkoekjes voor, met vruchtenjam ertussen en bovenop een laag glazuur dat is gedecoreerd met een gekonfijte kers. Twijfel je nog? Maak ze dan gewoon zelf en proef ze!

Verwarm de oven voor op 160 °C/ 180 °C. Bekleed twee grote bakplaten met bakpapier.

Klop de boter en suiker in een grote kom tot een lichte, luchtige massa – ik gebruik hiervoor het liefst een hand- of standmixer. Klop het ei erdoor. Klop de bloem en xanthaangom erdoor en meng alles tot een samenhangend deeg.

Bestuif een vel bakpapier en een deegroller met bloem en rol het deeg uit tot een dikte van 6 mm. Neem een ronde uitsteekvorm van 7 cm doorsnede en steek zo veel mogelijk rondjes uit. Rol de deegresten opnieuw uit en steek er weer zo veel mogelijk rondjes uit. Je zou er zestien moeten hebben.

Leg de deegcirkels op de bakplaten; gebruik daarvoor een paletmesje. Bak ze 12-14 minuten, tot ze aan de randen licht goudbruin zijn. Laat ze even op de bakplaat liggen en dan op een rooster volledig afkoelen.

Besmeer de helft van de afgekoelde koekjes dun met de jam en leg de overige koekjes erop.

Doe de poedersuiker in een kommetje en voeg geleidelijk zo veel water toe dat er een dik, glad, smeerbaar glazuur ontstaat. Het moet zo dik zijn dat het niet van de koekjes druipt. Doop de koekjes in het glazuur of besmeer ze ermee. Leg in het midden een hele of halve gekonfijte kers of gombal als garnering. Laat het glazuur hard worden en serveer.

TIP

Vervang de jam door lemoncurd en leng de poedersuiker aan met citroensap in plaats van water. Of strooi wat geraspt kokos over het glazuur. Je kunt de koekjes helemaal aan je eigen smaak aanpassen. Dit deeg hoeft niet te worden gekoeld, maar als het erg warm is of als het deeg wat plakkerig aanvoelt, kun je het rustig even in de koelkast leggen.



Oorspronkelijke titel: *How to bake anything gluten free*
© 2021 Quadrille Publishing, an imprint of Hardie Grant Publishing
© 2022 Nederlandse vertaling Manteau /
Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12,
B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Tekst © Becky Excell 2021
Fotografie © Hannah Hughes 2021
Ontwerp © Quadrille 2021


Uitgeefdirectie: Sarah Lavelle
Redactie: Harriet Webster en Sally Somers
Design: Emily Lapworth
Fotografie: Hannah Hughes
Styling: Emily Kydd en Rebecca Newport
Make-up: Cat Parnell en Danielle Hooker
Productie: Stephen Lang en Katie Jarvis

Voor de Nederlandse vertaling:
Vertaling: Claudia Dispa/Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Cover: Dominic Van Heupen
Opmaak: -Lein | redactie & vormgeving

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 90 223 3863 6
D/2022/0034/58
NUR 440



Dit boek is niet bedoeld als vervanging van gedegen medisch advies. Raadpleeg een arts voor gezondheidsadviezen en de behandeling van coeliakie en het prikkelbaredarmsyndroom.

