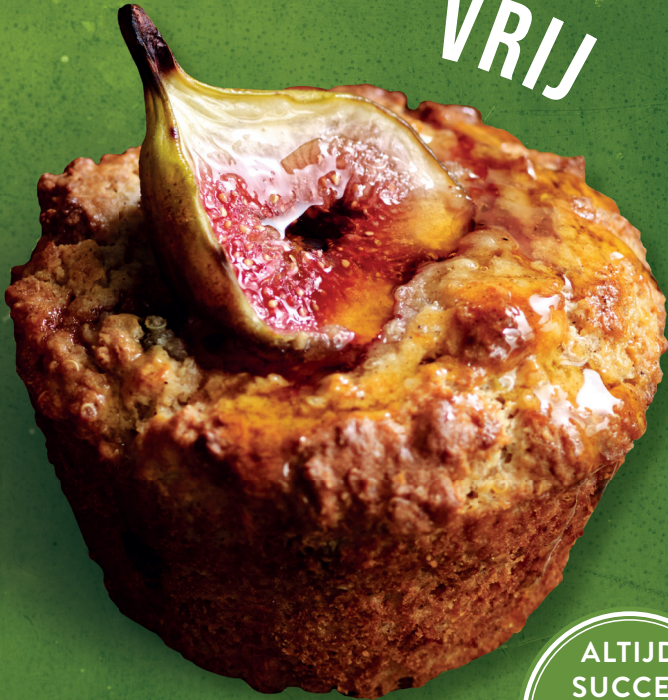


**KEUKEN  
HELDEN**

# GLUTEN VRIJ



**AL JE  
FAVORIETE  
BAKSELS - NU  
GLUTENVRIJ!**

**ALTIJD  
SUCCES  
RECEPTEN**



# GLUTENVRIJ

Al je favoriete baksels -  
nu glutenvrij!

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# INHOUD

brood	6
hartig	28
zoet	46
woordenlijst	76
opmerkingen bij de recepten	78
register	79



# MAISBROOD MET PARMEZAAN

**voorbereiden + bereiden** 35 minuten  
**voor** 4 broden (18 sneetjes)

---

**170 g glutenvrij**

**zelfrijzend bakmeel**

**120 g amandelmeel**

**130 g polenta**

**60 g parmezaan, geraspt**

**2<sup>2</sup>/<sub>3</sub> el kristalsuiker**

**3 tl zeezoutvlokken**

**175 g koude boter, in blokjes**

**2 eieren, gesplitst**

**330 ml karnemelk**

**½ tl chilivlokken**

**1** Verwarm de oven tot 180° C. Vet vier broodvormen van 7 x 13,5 cm in en bekleed de bodem met bakpapier.

**2** Doe het zelfrijzende bakmeel, amandelmeel, de polenta, 40 g van de parmezaan, de suiker en 2 theelepels van de zeezoutvlokken in een keukenmachine en meng met de pulseknop. Voeg de koude boter toe en maal alles met de pulseknop tot fijne kruimels.

**3** Meng de eiwitten en karnemelk in een maatbeker. Schenk dit in een gestage stroom door de opening van de keukenmachine terwijl je met korte tussenpozen op de pulseknop drukt, tot alles net is gemengd. Verdeel het mengsel over de vormen en egaliseer de bovenkant met een geknikte metalen spatel. Meng 1 eidooier met een beetje water en bestrijk de broden ermee (gooi de rest van de eidooier weg). Bestrooi de broden met de resterende 20 g parmezaan vermengd met de chilivlokken en resterende zoutvlokken.

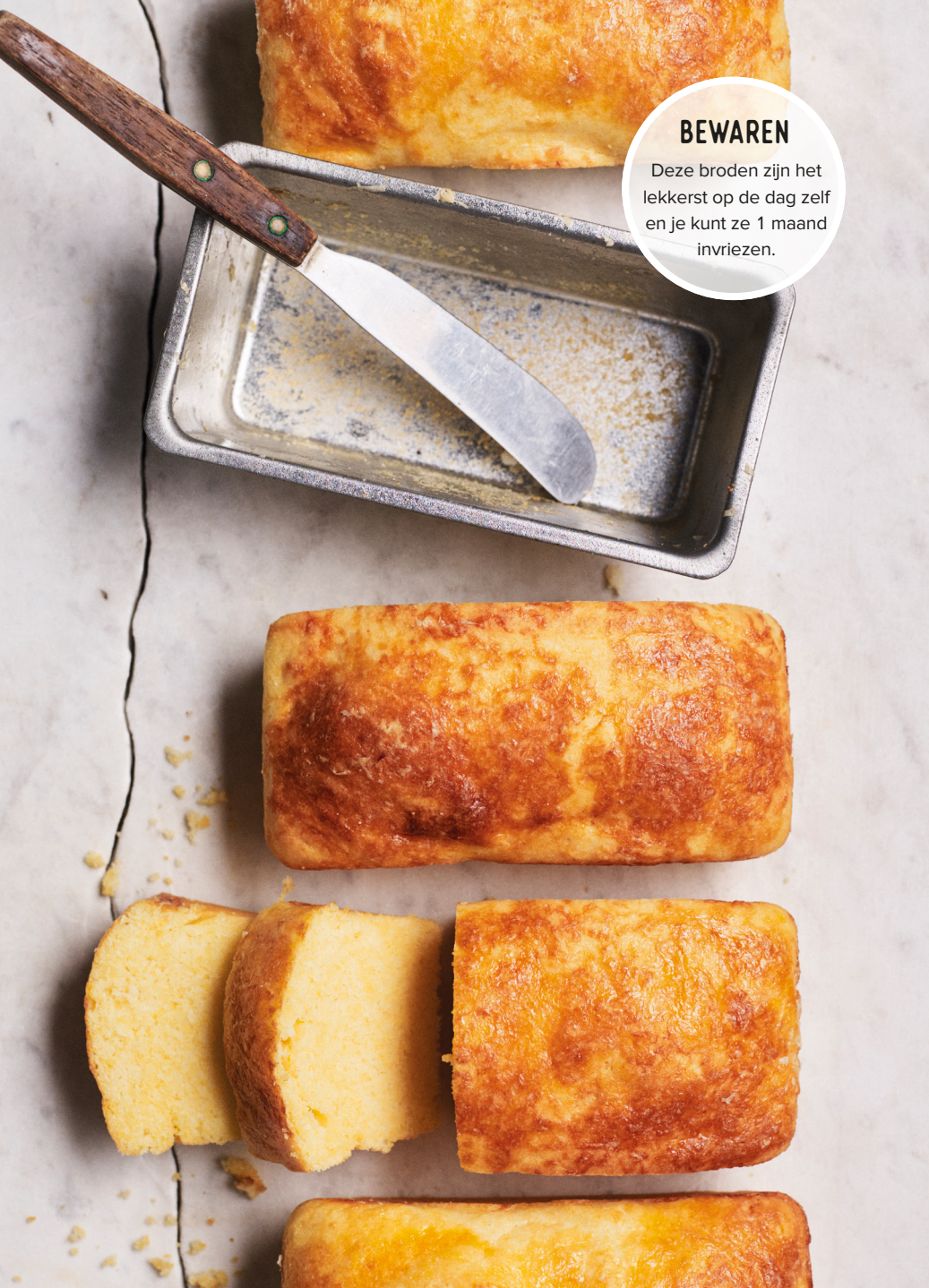
**4** Bak de broden 20 minuten en draai de vormen halverwege de bereidingstijd om. Laat de broden 5 minuten in de vorm afkoelen en laat ze daarna op een rooster iets afkoelen.


**tip** Je kunt de broden ook 25 minuten in een met bakpapier beklede rechthoekige bakplaat met hoge rand van 20 x 30 cm bakken.

**serveersuggestie** Serveer de broden in sneetjes, vers of geroosterd.

## BEWAREN

Deze broden zijn het lekkerst op de dag zelf en je kunt ze 1 maand invriezen.





# SAUCIJZEN- BROODJES

RECEPT OP BLZ. 38

## BEWAREN

Saucijzenbroodjes zijn het lekkerst op de dag zelf, en ongebakken kunnen ze 1 maand in de diepvries worden bewaard; bak ze nog bevroren.



# SAUCIJZENBROODJES

## voorbereiden + bereiden

1 uur en 10 minuten (+ koelen)

voor 18 stuks

---

**375 g glutenvrij meel om te bakken**

**125 g koude boter, in blokjes**

**2 tl olijfolie**

**1 kleine prei (200 g), alleen het wit,  
fijngehakt**

**1 kleine wortel (70 g), fijngeraspt**

**1 knoflookteentje, geplet**

**500 g glutenvrij saucijzenvlees**

**½ tl glutenvrije kruidenmix**

**voor lamsvlees**

**1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> el tomatenpuree**

**1 ei, licht geklopt**

**1** Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de prei, wortel en knoflook al omscheppend 5 minuten. Laat afkoelen.

**2** Doe intussen het glutenvrije meel in een grote kom. Wrijf de boter erin tot het mengsel op grove broodkruimels lijkt. Meng er 160 ml koud water door tot het een samenhangend deeg wordt. Kneed het licht op een met glutenvrij meel bestoven werkvlak tot een bal.

**3** Meng het saucijzenvlees, de kruidenmix, tomatenpuree en het groentemengsel in een middelgrote kom en voeg zout en peper toe.

**4** Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit tot 22 x 45 cm. Trek het bovenste papier eraf. Schep de vulling langs de lange kant in het midden van het deeg. Rol een kant van het deeg met behulp van het bakpapier over de vulling. Bestrijk de niet opgerolde rand met een beetje ei. Rol verder en druk het deeg aan om het te sluiten. Snijd de rol in tweeën. Leg de rollen met de naad omlaag op bakpapier op een bakplaat. Bestrijk ze met ei en snijd ze om de 7,5 cm in met een scherp mes. Zet 30 minuten in de koelkast.

**5** Verwarm de oven tot 180 °C.

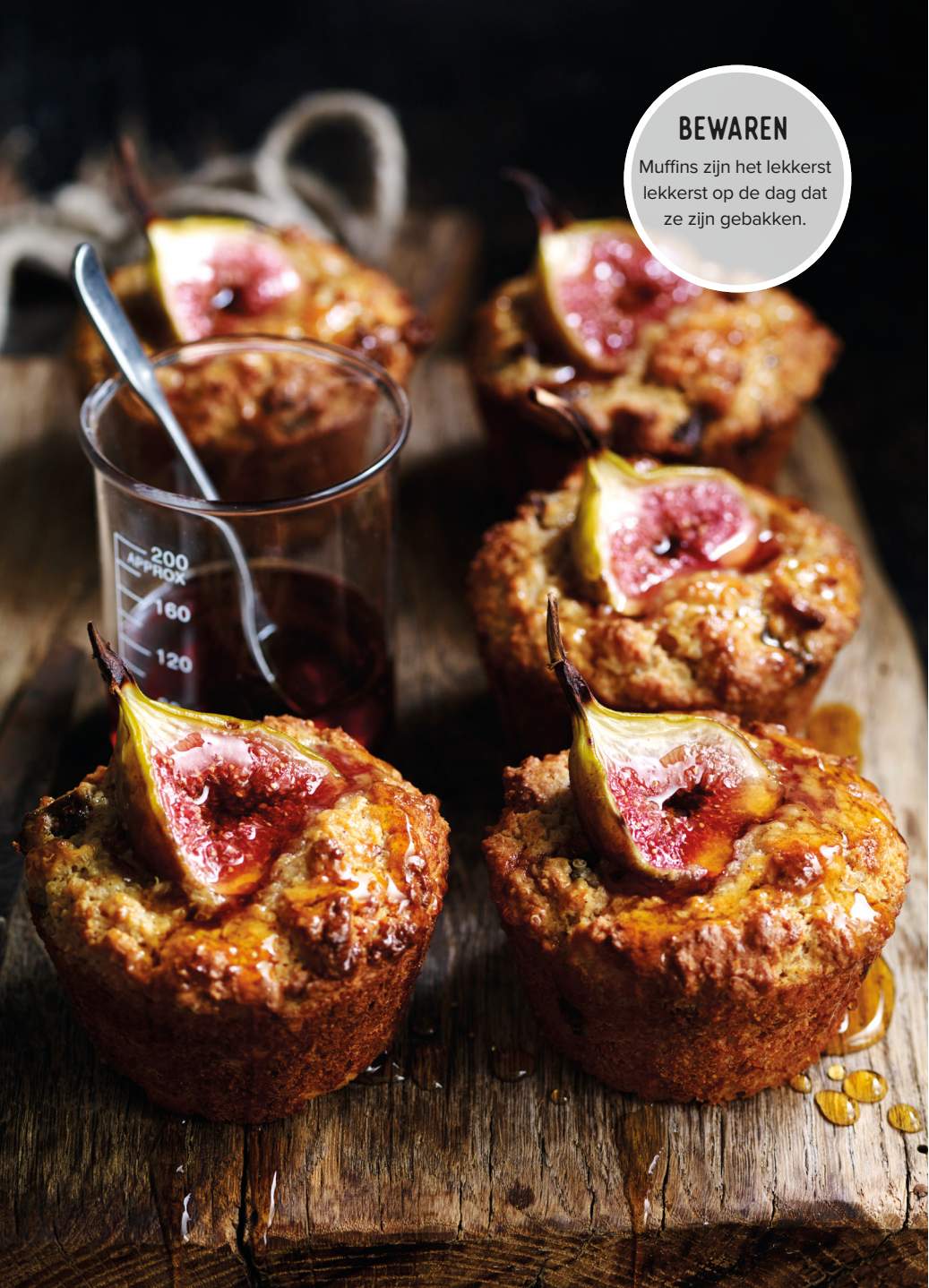
**6** Bak de rollen 20 minuten of tot het deeg lichtbruin en de vulling gaar is. Snijd de rollen voor het serveren in 9 stukjes.

**tips** Je kunt dit deeg het best meteen gebruiken. Voeg als het uitdroogt wat olijfolie toe. Of neem kant-en-klaar glutenvrij bladerdeeg van de supermarkt.

**serveersuggesties** Neem een van de vier toppings hiernaast of bestrooi de saucijzenbroodjes met zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper.

## BEWAREN

Muffins zijn het lekkerst  
lekkerst op de dag dat  
ze zijn gebakken.



# MUFFINS MET QUINOA, VIJGEN & AHORNSIROOP

## voorbereiden + bereiden

1 uur (+ afkoelen)

voor 6 stuks

---

**100 g witte quinoa**

**2 eieren**

**180 ml ahornsiroop**

**140 g yoghurt Griekse stijl**

**2<sup>2</sup>/<sub>3</sub> el koolzaadolie**

**1 tl vanille-extract**

**135 g glutenvrij**

**zelfrijzend bakmeel**

**1 tl glutenvrij bakpoeder**

**1¼ tl kaneel**

**80 g quinoavlokken**

**140 g gedroogde vijgen, grof gehakt**

**3 verse vijgen, gehalveerd**


**1** Verwarm de oven tot 180 °C. Vet een muffinvorm voor 6 muffins (180 ml) in.

**2** Spoel de quinoa af en laat uitlekken. Doe de quinoa met 250 ml water in een kleine pan en breng op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur laag en kook de quinoa met deksel op de pan 15 minuten of tot de korrels zacht zijn en het water is geabsorbeerd. Neem de pan van het vuur. Laat de quinoa 10 minuten staan, roer de korrels los met een vork en laat afkoelen.

**3** Meng de eieren, 125 ml van de ahornsiroop, de yoghurt, koolzaadolie en het vanille-extract in een middelgrote kom. Zeef het zelfrijzende bakmeel, bakpoeder en 1 theelepel van de kaneel in een grote kom. Roer de quinoavlokken en gehakte vijgen erdoor. Maak in het midden een kuiltje. Roer het eiermengsel en de witte quinoa door elkaar tot alles net is gemengd. Schep het beslag in de muffinvormpjes. Leg de halve verse vijgen er met het snijvlak naar boven op en strooi de resterende ¼ theelepel kaneel erover.

**4** Bak de muffins 25 minuten of tot een spies die je in het midden steekt er schoon uit komt. Serveer de muffins met de resterende ahornsiroop erover.

**alternatieven** Vervang de gedroogde vijgen door ander gedroogd fruit; probeer sultanarozijnen en leg er een paar gehalveerde verse druiven op, of gedroogde en verse abrikozen, of dadels met schijfjes verse banaan.



Glutenintolerant of last van coeliakie? Met *Keukenhelden Glutenvrij* hoef je niet langer brood, taart of andere lekkere baksels te missen. Want met deze recepten eet je de lekkerste broden, cakes en scones glutenvrij!



9 789043 931557

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen