

Bakken ^{voor} dummies®

SPIEKBRIEF

Vervangingen bij noodgevallen

100 g cakemeel = 110 g patentbloem

100 g patentbloem = 92 g cakemeel

150 g zelfrijzend bakmeel = 150 g bloem plus 1 theelepel bakpoeder en 1 theelepel zout

200 g kristalsuiker = 200 g bruine suiker of poedersuiker

100 g bruine suiker = 100 g kristalsuiker plus 2,5 eetlepels melasse

1 zakje droge gist = 1 blokje verse gist

15 g pure chocolade = 3 eetlepels cacao poeder plus 1 eetlepel plantaardige olie of boter

250 ml karnemelk = 250 ml volle melk plus 1 eetlepel witte azijn of citroensap. Roer om en laat 2 minuten staan. Of gebruik 250 ml yoghurt (naturel) of zure room

250 ml yoghurt (naturel) = 250 ml zure room

250 ml volle melk = 125 ml volle koffiemelk plus 125 ml water. Of gebruik melkpoeder en volg de aanwijzingen op de verpakking om zoveel melk aan te maken als je nodig hebt.

150 g rozijnen = 150 g krenten of ander gedroogd fruit, zoals cranberry's, bosbessen of kersen

1 eetlepel maïzena = 2 eetlepels bloem (om vloeistoffen te binden)

250 ml maïssirop = 200 g suiker plus 60 ml water

250 ml honing = 225 g kristalsuiker plus 60 ml vloeistof

Een andere bakvorm kiezen

Soms heb je gewoon de juiste bakvorm niet bij de hand. Als je een andere bakvorm neemt, houd dan de baktijd goed in de gaten: die zal vast veranderen. Als je glazen vormen in plaats van metalen vormen neemt, verlaag de temperatuur dan met 10 graden.

Vorm	Afmetingen	Inhoud	Vervanging
Rechthoekig	30 x 20	2 liter	geen
Rechthoekig	33 x 23	3,6 liter	twee ronde vormen van 23 cm of drie ronde vormen van 20 cm
Rechthoekig	28 x 17	2 liter	geen
Vierkant	8 x 8	2 liter	28 x 17, 30 x 20, 23 x 13 broodvorm of twee ronde vormen van 20 cm
Vierkant	23 x 23 cm	2,5 liter	geen
Rond	20 cm	1,2 liter	25 x 15 of 22 x 11 broodvorm
Rond	23 cm	1,5 liter	geen

Bakken voor dummies®

SPIEKBRIEF

Veelvoorkomende omrekenhoeveelheden

Aardbeien, 450 ml = 2,5 cups plakjes	Gist, zakje van 7 g = 1 afgestreken eetlepel
Abrikozen (gedroogd), 450 g = 2,75 cups, 5,5 cups gekookt	Havermout, 450 g = 5 cups
Ahornsiroop, 480 ml = 2 cups	Kersen, verse, 450 g = 2,5 tot 3 cups (ontpit)
Amandelen, 450 g = 3 cups heel, 4 cups geschaafd	Melk, volle, 1 liter = 4 cups
Appels, 450 g = 3 middelgrote, 2,75 cups schijfjes	Olie, 1 liter = 5 cups
Bananen, vers, 450 g = 3 à 4; 1,75 cups gepureerd, 2 cups plakjes	Perziken (diepvries), 300 g ounces = 1,1 cups plakjes en sap
Biscuits, 15 = 1 cup kruimels	Perziken (vers), 450 g = 4 middelgrote, 2,5 cups gehakt
Bloem, 450 g = 3 cups gezeefd	Pompoen (vers), 450 g = 1 cup gekookt en gepureerd
Bosbessen, bevroren, 300 g = 1,5 cups	Room (zure room, slagroom), 240 ml = 1 cup
Bosbessen, vers, 450 ml = 2 cups	Shortening, 450 g = 2 cups
Boter, 450 g = 2 cups; 8 eetlepels = 1 cup	Slagroom, 450 ml = 2 cups geslagen room
Cakemeel, 450 g = 4,5 tot 5 cups gezeefd	Suiker (bruine basterd), 450 g = 2,25 cups, licht aangedrukt
Chocoladestukjes, 180 g = 1 cup	Suiker (kristal), 450 g = 2 cups
Chocoladewafels, 18 wafels = 1 cup kruimels	Suiker (poeder), 450 g = 3,5 tot 4 cups
Citroen, 1 middelgrote = 45 ml sap, 3,5 tot 5 theelepels rasp	Vanillewafels, 22 wafels = 1 cup kruimels
Cranberry's, 450 g = 3 cups	Walnoten, 450 g = 3,75 cups halve, 3,5 cups gehakt
Frambozen, 450 ml = afgestreken 1,5 cups	

Maten

Snufje = 2 of 3 druppels (vloeibaar) of minder dan ¼ theelepel (droog)

1 eetlepel = 5 theelepels of 15 ml

2 eetlepels = 30 ml

1/4 cup = 4 eetlepels of 60 ml

1/3 cup = 5 eetlepels plus 2 theelepels

1/2 cup = 8 eetlepels of 120 ml

1 cup = 16 eetlepels of 240 ml

1 pint = 2 cups of 480 ml



Bakken

voor
dummies[®]

Emily Nolan



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2020

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: De basis van bakken	7
HOOFDSTUK 1: In hemelsnaam, ga toch bakken!	9
HOOFDSTUK 2: Je voorraad aanleggen	13
HOOFDSTUK 3: Je keukengereedschap	39
Deel 2: Basistraining	63
HOOFDSTUK 4: Alles over ovens	65
HOOFDSTUK 5: Basistechnieken	71
HOOFDSTUK 6: Maak je op om te gaan bakken	87
Deel 3: Klaar voor de start? Bakken maar!	97
HOOFDSTUK 7: Kom maar op met die koekjes!	99
HOOFDSTUK 8: Prachtige taarten maken	133
HOOFDSTUK 9: Crèmes en glazuur	157
HOOFDSTUK 10: Taarten met fruitvulling	175
HOOFDSTUK 11: Crumbles, cobblers en ander heerlijks	199
HOOFDSTUK 12: Snel brood, muffins en biscuit	207
HOOFDSTUK 13: Gistbroden	227
HOOFDSTUK 14: Hartige gerechten uit de oven	249
HOOFDSTUK 15: Bakken met een mix of kant-en-klaar deeg	261
HOOFDSTUK 16: Bakken met weinig vet	271
Deel 4: Andere belangrijke zaken	281
HOOFDSTUK 17: Je creaties bewaren	283
HOOFDSTUK 18: Iets bijzonders maken van iets gewoons	293
Deel 5: Het deel van de tientallen	301
HOOFDSTUK 19: Tien tips om problemen op te lossen	303
HOOFDSTUK 20: Tien heerlijke bakbronnen	313
Index	329



De basis van bakken

IN DIT DEEL . . .

Heb je eenmaal een goede basis voor het bakken gelegd, dan is het gemakkelijk daar op voort te bouwen. De hoofdstukken in dit deel geven je die basis. Hier leer je meer over veelgebruikte ingrediënten en hoe die met elkaar reageren zodat er heerlijke baksels ontstaan. Ik kijk ook uitgebreid naar de spullen die je nodig hebt en ik geef hints over hoe je kunt besparen en verstandig kiest wanneer je elektrische apparaten moet aanschaffen om het bakken te vergemakkelijken.

Ontdek allerlei redenen om te bakken**Begin vol zelfvertrouwen door alles goed voor te bereiden en basisregels te leren kennen****Voorpret bij de gedachte aan al dat lekkers**

Hoofdstuk 1

In hemelsnaam, ga toch bakken!

Dus jij hebt besloten dat je wilt leren bakken? Gefeliciteerd! Misschien heb je al wat in de keuken zitten rommelen, maar weet je niet precies wat je doet of misschien waren je pogingen om iets uit je oven te toveren niet zo'n succes. Of misschien heb je gewoon wat algemene vragen over bakken. Dit boek kan een goed begin zijn om antwoorden te krijgen op de fundamentele vragen die rijzen als je bakt. Het zal niet lang meer duren voor jij een betere bakker bent geworden!

Bakken is in veel opzichten dankbaar werk. Om te beginnen het blote feit dat je door te bakken jezelf te eten geeft en je door het zelf te doen kunt bepalen wát je eet. Zeg maar dag tegen ammoniumalgiinaat (E403), dinatriumguanylaat (E627) of guar gum (E412) die je nog weleens aantreft in taartmixen. Je brood bevat niet langer het conserveermiddel natriumpropionaat (E281) en je hartige taarten zijn vrij van heptylparaben (E209). Welkom in de wereld van boter, suiker, meel en vanille.

Het gebruiken van deze basisingrediënten om daar iets van te maken waar iedereen van houdt heeft iets enorm bevredigends. Versgebakken traktaties zeggen 'ik vind jou bijzonder' tegen de mensen met wie je ze deelt. Verwelkom een nieuwe buur met vers brood, verras je collega's met een kruimeltaart voor tijdens de koffiepauze of trakteer je kinderen op zelfgebakken koekjes.

Bakken is een manier om te genieten van de eenvoudige geneugten van het leven. Een middagje in de keuken om brood of koekjes te bakken die je de rest van de week voor de lunch gebruikt is een heerlijk geschenk voor jezelf of je gezin. Koekjes bakken met je kinderen, kamergenoten of dierbaren is een heerlijke activiteit die niet veel geld kost en je blijvende herinneringen schenkt.

Bakken is echt hartstikke leuk wanneer je je prettig voelt in de keuken en gerust bent over het recept. Maar jammer genoeg kan bakken ook een bron van spanning en frustratie zijn wanneer je niet precies weet wat je doet of het gevoel hebt dat de ingrediënten tegen jou in opstand komen. Het is tijd om de troepen tot rust te brengen: je hebt het goede boek in handen om daarmee te beginnen.

Weet hoe je begint

Als bakken zo leuk is, waarom lijkt het dan soms alsof het zo moeilijk is? Heb je ooit de tijd genomen om de basisbeginselen te oefenen? Hoeveel slechte ervaringen heb je in de keuken gehad, met bijvoorbeeld verbrande koekjes of te droge taart? Denk niet langer aan wat je niet weet (en misschien ook maar niet meer aan keukenrampen uit het verleden) en richt je blik op een nieuwe horizon. Je staat op het punt om de kennis te vergaren zodat je succesvol kunt bakken.

Bakken verschilt enorm van andere manieren van koken. Er komt een stukje magie bij kijken. Van het mengen van beslag en het stevig maar toch ook behoedzaam kneden van brooddeeg tot het kijken hoe je deeg rijst: bakken geeft een spectaculair gevoel. Waar andere vormen van koken eerder om levensonderhoud draaien (het stillen van honger) is bakken iets heel anders. Het is zowel kunst als wetenschap. En de wetenschap telt beslist mee: de werkwijze en de ingrediënten werken samen zodat er heerlijke resultaten ontstaan. Wonderbaarlijke aroma's komen uit je keuken, je huis raakt vandaag gevuld met smaken en morgen met heerlijke herinneringen.

Als je iets nieuws probeert, is het soms lastig te bepalen waar je moet beginnen. Dit boek is een goed begin. Het helpt je niet alleen vertrouwd te raken met *wat* je bakt, maar legt ook uit *hoe* je dat doet. Bij weten hoe je moet bakken komt meer kijken dan weten hoe je een recept leest en aanwijzingen opvolgt: je moet ook het volgende begrijpen:

- » de verschillen in beschikbare ingrediënten;
- » de rol die de verschillende ingrediënten in een recept spelen;

- » wat er gebeurt wanneer je bepaalde ingrediënten combineert;
- » verschillende baktechnieken.

Met deze kennis ontdek je hoe gemakkelijk en leuk bakken kan zijn!

Even opruimen

Als je gaat bakken, is het belangrijkste dat je ruimte hebt om te werken. Aanrechtbladen zijn vaak opslagplaatsen van vuile vaat, de post van gisteren, autosleutels of zwerfend keukengerei dat niet goed is opgeborgen. Neem even vijf minuutjes de tijd (als het al zo lang duurt!) om de ruimte die je nodig hebt leeg te maken. Kijk in hoofdstuk 6 voor meer tips en ideeën over hoe je je bakruimte inricht.

Voordat je het eerste ei breekt moet je alle ingrediënten klaar hebben staan. Niets is frustrerender dan te denken dat je nog een vol pak rozijnen hebt, om dan te merken dat je nog maar de helft hebt van wat je nodig hebt. Lees meer over voorraden van veelgebruikte ingrediënten in hoofdstuk 2.

En dan is er nog iets: weet jij waar de garden zijn voor je mixer? Weet je zeker dat je de bodem én de ring hebt voor de springvorm die je wilt gebruiken? En hoe zit het met alle onderdelen van je foodprocessor? In de loop van de jaren heb ik gemerkt dat je je niet genoeg kunt voorbereiden wanneer je begint met bakken. Soms trek ik de hele keuken overhoop op zoek naar mijn brownievorm, om me ineens te herinneren dat ik die aan de burens heb uitgeleend. Of ik zoek alles af naar onderdelen van de mixer en dan liggen ze nog op het afdruiprek, of in een andere la. Zorg dat je keukengerei voor je ligt voordat je begint met bakken. In hoofdstuk 3 lees je daar meer over.

Ten slotte moet je goede maatjes worden met je oven. Als je er de laatste tijd niet zoveel aandacht aan hebt besteed, lees dan de handige adviezen uit hoofdstuk 4. Zo weet je zeker dat je oven goed werkt. Want hoe goed je recepten ook zijn: als je oven het niet goed doet, is de kans dat je baksels slagen maar klein.

Raak vertrouwd met baktechnieken

Als het zweet je uitbreekt wanneer je recepten leest, ga dan snel naar hoofdstuk 5 voor de vaak en minder vaak voorkomende baktermen en -technieken. In dat hoofdstuk ontdek je hoe je schillen kunt raspen, deeg vouwt, insnijdt of iets opklopt. Wees je ervan bewust dat kooktermen vaak dicteren wat je moet gebruiken. Zo kluts je eieren bijvoorbeeld met een garde, snijd je boter door de bloem met de deeghaken van je mixer en

schep je ingrediënten door het deeg met een siliconen spatel. Als er in een recept attributen staan die je niet hebt, moet je alternatieve instrumenten gebruiken of een ander recept kiezen. Dat je de techniek begrijpt, helpt je dus niet alleen omdat je dan weet wat je moet doen, maar geeft ook aan of je specifieke spullen nodig hebt om iets op de juiste manier te doen.

Oefen!

Als je professionele bakkers of koks die je bewondert vraagt hoe zij hun baktalenten hebben gekregen, dan weet ik zeker dat je ontdekt dat ze heel veel tijd hebben gestoken in oefenen. Hoe meer je oefent, hoe meer je gevoel er voor krijgt en hoe beter je erin wordt.

Je komt dan op een punt dat je aan bepaalde producten kunt zien wat er met je deeg of beslag aan de hand is. Dan voeg je nog iets meer van een ingrediënt toe of kneed je het deeg iets meer of minder, omdat je gewoon weet hoe het zich *hoort* te gedragen of aan moet voelen. Oefenen is de sleutel voor succesvol bakken en deel 3 van dit boek staat vol recepten om dat mee te doen. Je ontdekt hoe goed cakebeslag eruitziet, hoe brooddeeg hoort te voelen en wat je doet als je recepten niet uitpakken zoals je wilt.

Oefenen met bakken is ook hartstikke leuk omdat de resultaten vaak heerlijk zijn en mensen altijd graag van je experimenten proeven. Ik was best populair bij familie en vrienden toen ik de recepten voor dit boek ontwikkelde en moest uittesten. Ik weet dan ook dat jij net zo populair wordt als je deze recepten uitprobeert.

Geniet van wat je bakt

Wie wordt er niet blij als een collega of familielid iets lekkers bakt? Iedereen wordt blij wanneer een ander zelfgemaakt lekkers meeneemt om samen van te eten. De reden dat je tientallen koekjes bakt of meer broden is dat je de resultaten wilt delen. Er is nooit een bakboek geweest met de titel *Bakken voor jezelf of jullie tweetjes*, omdat baksels bedoeld zijn om te delen.

Als je ze goed opbergt, blijven taarten dagenlang goed en koekjes wel een week. Zorg dan ook dat je hoofdstuk 17 leest om wat handige trucs en tips te krijgen zodat de laatste hap van je taart even goed smaakt als de eerste.

Wil je je vrienden echt overdonderen, kijk dan in hoofdstuk 18 voor leuke, handige ideeën om het eindresultaat op te leuken. Je vindt er ook tips over het verpakken van je gebak, naast dingen die je kunt doen om van iets gewoons iets buitengewoons te maken.

Knapperige gesuikerde koekjes

Ik houd van deze koekjes omdat je ze niet hoeft uit te rollen. Maak gewoon balletjes van het deeg en druk die plat met de onderkant van een glas. Probeer alle koekjes even groot te maken zodat ze gelijkmatig bakken.

VOORBEREIDING: 20 MIN.	BAKTIJD: 10 MIN.	GOED VOOR: 48 STUKS
INGREDIËNTEN 240 gram boter 100 gram suiker 60 gram poedersuiker 1 theelepel zuiveringszout 1 theelepel wijnsteen 1 theelepel zout 2,5 theelepels vanille-extract 1 ei, losgeklopt 315 gram meel suiker, om de koekjes in te dippen	BEREIDINGSWIJZE <ol style="list-style-type: none">1. Verwarm de oven voor op 190 °C.2. Mix de boter en beide suikers in een grote mengkom luchtig en romig. Voeg zuiveringszout, wijnsteen, zout en vanille toe en meng goed door elkaar. Voeg dan het losgeklopte ei en de bloem toe.3. Maak balletjes ter grootte van een kleine walnoot en leg die op een bakplaat.4. Doop de onderkant van een glas in een kommetje suiker en druk daarmee op elk koekje. Maak ze 6 tot 7 mm dik. Bak 10 minuten, tot ze lichtbruin kleuren. Laat afkoelen op een rooster.	
	PER PORTIE: calorieën 73 (waarvan 63 uit vet); vet 4 g (verzadigd 2 g); cholesterol 15 mg; natrium 39 mg; koolhydraten 8 g (voedingsvezel 0 g); eiwitten 1 g.	

Gemberkoekjes

Deze koekjes zijn niet alleen geweldig als tussendoortje, maar je kunt er ook een stuk of twaalf in de vriezer bewaren om te gebruiken als je een keer een kruimelbodem voor een cheesecake nodig hebt. Ze blijven in de vriezer tot zes maanden goed.

VOORBEREIDING: 15 MIN., PLUS 1 UUR RUSTEN IN DE KOELKAST	BAKTIJD: 8-10 MIN.	GOED VOOR: ONGEVEER 60 STUKS
INGREDIËNTEN 200 gram suiker 180 gram boter of margarine, zacht 60 milliliter melasse 1 ei 280 gram bloem 2,5 theelepel zuiveringszout 1 theelepel zout 1,5 theelepel kaneel 1 theelepel kruidnagel 1 theelepel gember 1 halve theelepel nootmuskaat suiker om het deeg doorheen te rollen	BEREIDINGSWIJZE <ol style="list-style-type: none">1. Klop de suiker en boter in een grote mengkom luchtig en romig in ongeveer 1 minuut. Voeg melasse en ei toe en blijf kloppen tot de massa licht en luchtig is. Roer er bloem, zuiveringszout, zout, kaneel, kruidnagels, gember en nootmuskaat doorheen. Dek de kom af en laat 1 uur afkoelen.2. Verwarm de oven voor op 175 °C.3. Strooi ongeveer 100 gram suiker op een bord, voeg eventueel meer suiker toe als dat nodig blijkt. Maak balletjes van 2,5 cm doorsnee, rol die door de suiker en leg ze ongeveer 5 cm uit elkaar op een bakplaat. Bak de koekjes 8 tot 10 minuten of totdat ze stevig zijn. Laat ze afkoelen op een rooster. <p>PER PORTIE: calorieën 56 (waarvan 22 uit vet); vet 2 g (verzadigd 2 g); cholesterol 10 mg; natrium 43 mg; koolhydraten 8 g (voedingsvezel 0 g); eiwitten 1 g.</p>	

Citroenkoekjes

Ik ben dol op citroenkoekjes omdat ze net even anders zijn dan de meeste koekjes. Met een vleugje citroen en amandel zijn ze perfect bij de thee of als tussendoortje in de namiddag.

VOORBEREIDING: 15 MIN., PLUS 1 UUR RUSTEN IN DE KOELKAST	BAKTIJD: 9 MIN.	GOED VOOR: 84 STUKS
INGREDIËNTEN 240 gram boter, zacht (liever geen margarine gebruiken) 100 gram suiker 100 gram lichte basterdsuiker 45 milliliter vers citroensap 1 ei 500 gram bloem 1 theelepel zuiveringszout 1 eetlepel citroenrasp 65 gram fijngehakte amandelen	BEREIDINGSWIJZE <ol style="list-style-type: none">1. Meng de boter, basterdsuiker en gewone suiker in een grote mengkom. Voeg het citroensap en het ei toe en klop goed door.2. Zeef de bloem en het zuiveringszout samen en voeg dit toe aan het botermengsel. Voeg de citroenrasp en noten toe en mix totdat het goed gemengd is.3. Maak hier 4 rollen van, van 5 cm doorsnee. Pak die stevig in plasticfolie in. Zet deze ongeveer 1 uur in de koelkast, tot het deeg stevig is.4. Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de rollen in plakjes van 3 mm en leg die ongeveer 2,5 cm uit elkaar op een bakplaat. Bak 9 minuten, of totdat ze licht gaan kleuren. Laat afkoelen op een rooster.	
PER PORTIE: calorieën 56 (waarvan 24 uit vet); vet 3 g (verzadigd 1 g); cholesterol 8 mg; natrium 4 mg; koolhydraten 7 g (voedingsvezel 0 g); eiwitten 1 g.		

Halvemaantjes met abrikoos en dadel

Deze koekjes zijn gewoon té leuk... ze zijn geïnspireerd op de koekjes die tijdens het Suikerfeest veel worden gegeten. Ze zijn zo lekker bol en plomp dat ik ze gewoon onweerstaanbaar vind. Het lijkt misschien gek om cottagecheese (hüttenkäse) aan koekjesdeeg toe te voegen, maar indertijd had ik alleen dat maar in de koelkast staan en het maakt de koekjes overheerlijk. Ik vind het lastig om dadels en abrikozen in heel kleine stukjes te snijden en je wilt zeker geen klonterige vulling en daarom heb ik ze even laten sudderen in wat brandewijn met suiker. Vervolgens heb ik ze even in de foodprocessor laten draaien, totdat ik de consistentie goed vond.

VOORBEREIDING: 15 MIN. VOOR HET DEEG; 20 MIN. OM TE VULLEN; 2 UUR RUSTEN IN DE KOELKAST

BAKTIJD: 10-12 MIN.

GOED VOOR: ZO'N 30 STUKS

INGREDIËNTEN

40 gram poedersuiker
180 gram ongezoeten boter
180 gram cottagecheese (hüttenkäse)
3,5 theelepels vanille-extract
220 gram bloem
snuffe zout
90 gram gehakte dadels
70 gram gehakte droge abrikozen
50 gram suiker
30 milliliter water
30 milliliter cognac of brandewijn
1 ei, losgeklopt (indien gewenst)

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop poedersuiker, boter en cottagecheese romig in een grote mengkom (het wordt niet helemaal glad zoals wanneer je alleen boter en suiker gebruikt). Voeg iets minder dan 2 theelepels vanille-extract toe. Voeg bloem en zout toe en blijf mengen totdat het deeg net samenkomt. Maak een bol van het deeg en laat 2 uur koelen.
2. Kan het deeg bijna uit de koelkast, meng dan dadels, abrikozen, suiker, water en cognac of brandewijn in een kleine steelpan en breng het geheel aan de kook. Roer regelmatig door en laat op een laag pitje sudderen totdat het dikker wordt. Doe het mengsel in een kleine foodprocessor en laat die een paar keer draaien totdat de massa glad (en dik en kleverig!) is. Roer er de vanille door.
3. Verwarm de oven voor op 190 °C. Verdeel het deeg in twee porties en rol een van de helften uit tot een dikte van ongeveer 6 mm. Steek met een glas of koekjesvorm cirkels van 5 cm doorsnee uit. Leg ongeveer 1 theelepel vulling in het midden van het deeg, vouw het flapje dubbel en knijp de randen dicht. Doe hetzelfde met de rest van het deeg. Bestrijk elk halvemaantje desgewenst met het losgeklopte ei.
4. Bak 10 tot 12 minuten, totdat de koekjes goudbruin kleuren. Leg op een rooster om af te koelen.

VARIEER! Je kunt gewoon abrikozen nemen, maar leef je ook gerust uit met gedroogde cranberry's, blauwe bessen of zelfs rozijnen: wat je maar lekker vindt.

PER PORTIE: calorieën 99 (waarvan 44 uit vet); vet 5 g (verzadigd 3 g); cholesterol 13 mg; natrium 27 mg; koolhydraten 12 g (voedingsvezel 1 g); eiwitten 2 g.

Duimpjes met maanzaad

Een variatie op een klassieker. Maanzaad geeft een geweldige smaak aan dit koekje. Ik vind frambozenjam het lekkerst, maar je kunt elke smaak kiezen die je wilt.

VOORBEREIDING: 25 MIN.	BAKTIJD: 20 MIN.	GOED VOOR: ZO'N 30 STUKS
INGREDIËNTEN 120 gram poedersuiker 240 gram zachte boter 1 ei 1,5 theelepel vanille-extract 250 gram bloem 25 gram maanzaad 1 halve theelepel zout 160 tot 210 gram frambozenjam	BEREIDINGSWIJZE <ol style="list-style-type: none">1. Verwarm de oven voor op 150 °C.2. Meng de suiker en boter licht en luchtig in een grote mengkom. Dat duurt ongeveer 1 minuut. Meng het ei en de vanille door dit mengsel. Roer er dan bloem, maanzaad en zout door.3. Schep het deeg met een ruime theelepel op een bakplaat. Druk je duim voorzichtig in het midden van het deeg, zodat er een deukje ontstaat (duw niet door tot aan de bakplaat). Schep ongeveer 1 theelepel jam in elk deukje.4. Bak de koekjes zo'n 20 minuten tot de randjes lichtbruin kleuren. Haal van de bakplaat en laat afkoelen.	
PER PORTIE: calorieën 120 (waarvan 61 uit vet); vet 7 g (verzadigd 4 g); cholesterol 24 mg; natrium 44 mg; koolhydraten 14 g (voedingsvezel 0 g); eiwitten 1 g.		