

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

Airfryerbijbel
Bakbijbel
Bakplaatbijbel
BBQbijbel
Borrelbijbel
Broodbijbel
Chocoladebijbel
Cocktailbijbel
Eenpansbijbel
Grillbijbel
Groentebijbel
Kipbijbel
Koekjesbijbel
Koolhydraatarme bijbel
Ontbijtbijbel
Ovenbijbel
Ovenschotelbijbel
Pastabijbel
Pizzabijbel
Saladebijbel
Sausbijbel
Soepbijbel
Specerijenbijbel
Stamppotbijbel
Stoofbijbel
Taartbijbel
Toetjesbijbel
Vegabijbel
Veganbijbel
Visbijbel
Vleesbijbel
Wildbijbel
Wokbijbel
Worstbijbel

GLUTENVRIJE BIJBEL

**230 GLUTENVRIJE RECEPTEN
VOOR ELKE DAG VAN DE WEEK**



- 7 VOORWOORD
- 10 HOE GEBRUIK JE DIT BOEK
- 13 OVER GLUTEN
- 15 OVER COELIAKIE EN ANDERE REDENEN OM GLUTEN TE MIJDEN
- 19 OVER GLUTENVRIJ BROOD BAKKEN

- 23 OVER HET MAKEN VAN VERSE GLUTENVRIJE PASTA
- 24 OVER BAKMIXEN EN HET VERVANGEN VAN MEELSOORTEN
- 26 KEUKENGEREI
- 33 INGREDIËNTEN



49 BASIS

- 50 ALGEMEEN
- 60 MEELMIXEN
- 64 ZURDESEM
- 70 DEEG
- 79 SAUZEN



87 HOW-TO'S



109 BAKKEN

- 111 BROOD
- 151 STOK- EN PLATBROOD
- 169 BROODJES
- 189 VIENNOISERIE
- 201 CRACKERS, TOAST EN GRISSINI
- 215 WRAPS, PANNENKOEKEN EN POFFERTJES
- 229 BROWNIES, MUFFINS EN ANDERE KLEINE CAKEJES
- 247 CAKE
- 264 TAART
- 281 TAARTJES EN ANDER KLEIN GEBAK
- 294 KOEKJES EN CO
- 318 FEESTDAGEN



333 BEREIDEN

- 334 ONTBIJT
- 349 LUNCH
- 381 BORRELVOER EN ANDERE SNACKS
- 409 DINER
- 463 TOETJES

- 481 DANKWOORD
- 485 RECEPTENINDEX



VOORWOORD

Ik zat nog midden in de ontwikkelfase van dit boek toen ik een weekje naar Parijs ging. Op de agenda stonden niet alleen verschillende musea, veel slenteren en het ontdekken van nieuwe bistrotjes, maar ook een stuk of wat glutenvrije bakkerijen. Ik had thuis net mijn eerste pogingen om glutenvrije croissants te bakken achter de rug en wilde weleens weten hoe lekker die eigenlijk konden zijn. Ik bedoel, de mijne waren best oké, ze hadden in elk geval een goeie botersmaak, ik vond het beslist geen straf ze op te peuzelen bij een café au lait, maar bepaald luchtig waren ze niet, eerder zou ik ze beschrijven als tamelijk zwaar. Wat bakken Franse bakkers hiervan, vroeg ik me af.

Een compleet verslag van alle glutenvrije croissants die ik tijdens dat Parijstripje proefde zal ik je besparen, maar bij de eerste vier of vijf die ik proefde dacht ik: mwah, minder goed dan de mijne. Ze waren of een beetje flauw, of een beetje klef, of te vast van structuur. Toen liepen we helemaal naar boven, naar Montmartre, en daar, in een piepklein winkeltje om de hoek van de Sacré-Coeur, kocht ik de lekkerste croissant van mijn glutenvrije leven. Hij was luchtig, boterig, gistig en schilferig, precies zoals een croissant moet zijn. Damn, dacht ik, ik moet thuis nog wel even aan de bak.

Voor wie ook Parijsplannen heeft: die *boulangerie* in Montmartre heet La Manufacture du Sans Gluten. Voor wie voorlopig thuisblijft heb ik ook goed nieuws: op p. 189 van dit boek vind je een recept voor croissants die behoorlijk in de buurt komen van die allerlekkerste. Ze hebben misschien net iets minder dat schilferige, maar ze zijn luchtig, boterig, mals en vol van smaak. Het heeft me nog wel een poging of zeven gekost om ze zo lekker te krijgen, hoor. Want glutenvrij bakken, dat bewijst dit verhaal maar weer, is best een uitdaging. Zelfs voor professionele bakkers. Zelfs voor iemand die al een slordige dertig jaar glutenvrij eet en haar beroep heeft gemaakt van het ontwikkelen van recepten. En ja, ook voor jou.

Maar het is bovenal een leuke uitdaging. Een avontuur! Zeker wanneer je nog maar pas bent begonnen met glutenvrij eten en alvast een beetje door dit boek hebt gebladerd, zul je je wellicht enigszins geïntimideerd voelen door alle meelsoorten, bakhulpmiddelen en keukentools die voorbijkomen. Wat is in vredesnaam xanthaangom? Wat zijn psylliumvezels? Waar koopt een mens kastanjemeel? En moet

ik echt een standmixer aanschaffen? Maar maak je geen zorgen, daar loods ik je stap voor stap doorheen. En niet alles is zo lastig als glutenvrije croissants, hè. We gaan ook doodsimpele dingen bakken, zoals Braziliaanse pão de queijo (verslavend verrukkelijke Braziliaanse kaasbroodjes) en Thaise poffertjes van kokosmelk en rijstbloem.

En behalve glutenvrij bakken gaan we ook glutenvrij koken uiteraard, wat echt helemaal niet moeilijk is. Ik geef je recepten voor gezonde, voedzame ontbijtjes en lunches. We draaien ouderwetse gehaktballen (met glutenvrije havermeel in plaats van verkruimelde beschuit), koken polenta en maken glutenvrije pasta en gnocchi. Pizza? Bitterballen? Kibbeling? Misschien vreesde je op het moment dat de dokter je een glutenvrij dieet voorschreef dat je nooit meer je tanden in een goeie punt pizza zou zetten. En misschien zou je sindsdien, net als ik, af en toe een moord kunnen plegen voor een schaal bitterballen of een bakje kibbeling. Dat komt dus allemaal goed nu je dit boek in handen hebt.

Ik wens je een heerlijk glutenvrij avontuur toe.

Janneke Vreugdenhil



PAIN DE CAMPAGNE

Uit de tijd dat ik nog gluten at, herinner ik me hoe lekker een echte Franse pain de campagne kan zijn. Aan dit landelijke witbrood met een karakteristiek knapperige korst wordt vaak een beetje roggebloem toegevoegd en meestal komt er levain, desem, aan te pas. Ik wilde in dit boek heel graag ook zo'n stoer en lekker brood opnemen en voilà, onderstaand recept is het resultaat van mijn pain de campagne-project. Het is bijzonder vol van smaak, écht luchtig en de korst is, al zeg ik het zelf, fenomenaal. Wie niet tegen haver kan, kan het havermeel vervangen door boekweitmeel.

1 Doe de gist en de suiker in een kommetje en schenk er 200 milliliter handwarm water bij. Roer tot de gist is opgelost en laat het papje 10 minuten staan tot het schuimt.

2 Doe de broodbakmix, het tapiocazetmeel, amandelmeel, sorghummeel, havermeel, de psylliumvezels, het zout, bakpoeder en de baksoda in de mengkom van de standmixer of in een gewone, royale kom en meng kort. Voeg het gistpapje, de appelazijn, eiwitten en de rest van het handwarme water toe en meng nogmaals kort. Voeg de gerezen desem toe en kneed het deeg 5 minuten op een lage stand. Bedek de kom met een warme, vochtige theedoek en laat het deeg 2 uur rijzen bij kamertemperatuur.

3 Haal de theedoek weg en dek de kom af met vershoudfolie. Zet hem een nacht in de koelkast.

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.

1 BROOD

1 UUR + 12 UUR WACHTEN
(RIJZEN)

VEGA
LACTOSEVRIJ

INGREDIËNTEN

- 5 g instantgist
- 1 el suiker
- 25 ml handwarm water
- 200 g glutenvrije witte broodbakmix (zie p. 62)
- 140 g tapiocazetmeel
- 50 g amandelmeel
- 45 g sorghummeel
- 45 g glutenvrije havermeel
- 3 el psylliumvezels
- 1¼ tl zout
- ½ tl wijnsteenbakpoeder
- ½ tl baksoda
- 1 el appelazijn
- 2 eiwitten
- 100 g geactiveerde rijst- of sorghumzuurdesemstarter (dus 6-8 uur van tevoren gevoed en op kamertemperatuur bewaard, zie p. 65)
- rijstbloem, om te bestuiven

BENODIGDHEDEN

- standmixer met deeghaak of handmixer met deeghaken
- schone theedoek
- rijsmantje óf een extra theedoek + een ronde kom
- bakplaat bekleed met bakpapier óf pizzasteen + pizzaschuiver + bakpapier
- bakkersmesje (optioneel)
- plantenspuit met water





STOK- EN PLATBROOD

OVERNIGHT BAGUETTE

Waarschuwing vooraf: deze baguette lijkt zo erg op 'echte' Franse baguette, dat het bijna eng is om je tanden erin te zetten. Het heeft me dan ook talloze pogingen gekost, van totale mislukkingen tot heel aardige stokbroden waarvan ik dan toch de korst nét niet knapperig genoeg vond, of het kruim nét te vast, of te vochtig, of juist te droog. Ik was op zoek naar perfectie en op een dag haalde ik deze baguettes uit de oven en wist ik dat het goed zat. Het geheim zit hem onder andere in véél vocht, het deeg een nacht laten rusten en ijsblokjes op de ovenvloer. Die zorgen voor een flinke stoomontwikkeling in de eerste 10 minuten van het bakproces en daarmee voor een goeie korst.

1 Doe de gist en de suiker of de agavesiroop in een kommetje en schenk er 125 milliliter handwarm water bij. Roer en laat het papje 10 minuten staan tot het flink schuimt.

2 Doe de broodbakmix, het tapiocazetmeel en het amandelmeel in de mengkom van de standmixer of in een gewone, royale kom. Voeg de psylliumvezels, baksoda en het zout toe en meng even kort. Schenk zowel het gistpapje als de rest van het handwarme water bij het meel. Voeg ook de appelazijn en het eiwit toe. Meng en kneed het deeg 2 minuten op een lage stand. Bedek de kom met een warme, vochtige theedoek en laat het deeg 2 uur rijzen bij kamertemperatuur.

2 BRODEN

1 UUR + 12 UUR WACHTEN

VEGA
LACTOSEVRIJ

INGREDIËNTEN

- 7 g instantgist
- 1 el suiker of agavesiroop
- 375 ml handwarm water
- 225 g witte broodbakmix (zie p. 62)
- 100 g tapiocazetmeel
- 50 g amandelmeel
- 1 el psylliumvezels
- ½ tl baksoda
- ¾ tl zout
- 1 el appelazijn
- 1 eiwit
- rijstbloem, om te bestuiven

BENODIGDHEDEN

- standmixer met deeghaak óf handmixer met deeghaken
- schone theedoek
- deegschrapper
- dubbele stokbroodvorm bestoven met rijstbloem óf bakplaat bekleed met bakpapier
- bakkersmesje (optioneel)
- 5 ijsblokjes
- plantenspuit met water

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.

DIKKE ZURDESEM-HONINGPANNENKOEKJES

Voor een luxueus ontbijtje serveer je deze pannenkoekjes met een extra klont boter of met een schepje zure room en met vers fruit. Ook leuk is het om er bosbessenpannenkoekjes van te maken. Roer daarvoor na het rijzen 125 gram bosbessen door het beslag. De bessen worden tijdens het bakken een beetje jamachtig en dat is erg lekker.

- 1 Verwarm de oven 3-5 minuten op de laagste stand en zet hem weer uit. (Zo creëer je een warm nestje om het beslag in te laten rijzen.)
- 2 Smelt 30 gram boter in een koekenpan.
- 3 Doe de zuurdesemstarter, glutenvrije meelmix, het bakpoeder, zout, de eieren, honing en de gesmolten boter in een beslagkom en voeg 170 milliliter melk toe. Mix (of klop met een garde) tot een dik beslag. Voeg zo nodig nog wat extra melk toe – het beslag mag echt dik blijven, maar moet natuurlijk ook weer geen deeg worden.
- 4 Dek de kom af met een warme, vochtige theedoek en laat het beslag minimaal 1 uur (maar van 3 uur worden ze nog luchtiger) rijzen in de lauwe oven.
- 5 Verhit een klontje boter in de koekenpan en schep er, op enige afstand, 3 lepels van het beslag in. Omdat het beslag zo dik is kan het zijn dat je het een beetje moet helpen met uitvloeien door het met de lepel of spatel uit te spreiden. Bak de pannenkoekjes in 3-4 minuten mooi goudbruin. Keer ze halverwege.
- 6 Houd de pannenkoekjes warm onder een deksel of in een lauwe oven terwijl je er nog 9 bakt. Lekker met honing of ahornsiroop.

12 STUKS

20 MINUTEN + 1 UUR RIJZEN

VEGA
KAN LACTOSEVRIJ

INGREDIËNTEN

- 50-60 g (lactosevrije of plantaardige) boter
- 200 g geactiveerde rijst- of sorghumzuurdesemstarter (gebruik bijvoorbeeld de starter die je normaal gesproken op dag 4 zou weggooien; zie p. 68)
- 200 g glutenvrije meelmix 1 (zie p. 60)
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- ½ tl zout
- 2 eieren
- 1 el honing
- 170-190 ml (lactosevrije of ongezoete plantaardige) melk

BENODIGDHEDEN

- stand- of elektrische mixer (optioneel)





SUPERMAKKELIJKE ZOMERSE FRUITTAART

Als het over zomerfruitaarten gaat, zijn de makkelijkste recepten vaak de lekkerste. Een bodem van gemalen glutenvrije biscuitjes, een vulling van ricotta en mascarpone en een wagonlading zoet, sappig fruit. Meer heb je niet nodig. Kies voor 1 soort fruit (aardbeien, bramen, frambozen, aal- of blauwe bessen) of voor meerdere soorten door elkaar. De bodem kun je zo lang van tevoren maken als je maar wilt, maar serveer hem nadat je hem hebt gevuld en versiert met fruit wel zo snel mogelijk.

- 1 Smelt de boter in een steelpannetje op laag vuur.
- 2 Maal de koekjes in de keukenmachine fijn of wikkel ze in een schone theedoek en sla erop los met een deegroller om ze te verkrumelen.
- 3 Meng de gesmolten boter door de koekkrumels en bekleed hiermee de bodem en wanden van de taartvorm. Druk alles goed aan. Zet de taartbodem minimaal 1 uur in de koelkast om op te stijven.
- 4 Doe de mascarpone, ricotta, slagroom, suiker en de citroenrasp in een kom en klop met een elektrische mixer tot een gladde room. Voeg desgewenst ook de limoncello toe. Schenk de room in de taartvorm en verdeel met een spatel gelijkmatig over de bodem.
- 5 Verdeel het fruit over de taart.

10-12 STUKKEN

20 MINUTEN + 1 UUR
OPSTIJVEN

VEGA
KAN LACTOSEVRIJ

INGREDIËNTEN

- 100 g (lactosevrije of plantaardige) boter
- 250 g glutenvrije digestives (zie p. 294) of andere glutenvrije biscuitjes (bijvoorbeeld Oaties van Verkade)
- 250 g (lactosevrije) mascarpone
- 250 g (lactosevrije) ricotta
- 125 ml (lactosevrije) slagroom
- 75 g fijne kristalsuiker
- rasp van 1 (schoongeboende) onbespoten citroen
- 2 el limoncello (optioneel)
- 600 g gemengd rood en paars zomerfruit (zoals frambozen, bramen, rode en blauwe bessen, aardbeien)

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine of schone theedoek + deegroller
- lage (geribbelde) taartvorm met losse bodem (24 cm doorsnede)
- elektrische mixer

BOEKWEITFRITTERS

Zo eenvoudig als ze eruitzien, zo bevredigend zijn deze boekweitkoekjes. Ik eet ze graag als ontbijt met een gepocheerd eitje erop. Maar met gerookte zalm en/of schijfjes avocado doen ze het ook goed. En je kunt ze natuurlijk ook zoet beleggen, bijvoorbeeld met jam, gestoofd fruit (zoals pruimen of kersen) of met appelcompote. Kasha is geroosterde boekweit. Wanneer je er niet aan kunt komen, kun je ongeroosterde boekweitkorrels zelf roosteren. Strooi de korrels hiervoor uit over de bodem van een koekenpan en laat ze ongeveer 5 minuten op heel laag vuur roosteren, terwijl je af en toe aan de pan schudt. Het roosteren zorgt er niet alleen voor dat de nootachtige smaak van boekweit meer naar voren komt, maar ook dat de korrels minder snel stukkoken.

1 Kook de kasha, met een snuf zout, in 7-10 minuten beetgaar in een halve liter water. Giet af en spreid de korrels uit over een bord, zodat ze snel afkoelen.

2 Doe het lijnzaad in een kommetje en roer om met het water. Laat 5 minuten staan.

3 Voeg het lijnzaadpapje bij de boekweitkorrels en meng. Maak het mengsel desgewenst op smaak met versgemalen peper en zo nodig met nog wat zout. Vorm er met natte handen 8 kleine burgertjes van.

4 Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak hierin de fritters 2-3 minuten per kant, tot ze een beetje krokant zijn. Serveer meteen, met beleg naar keuze.

8 STUKS

20 MINUTEN + AFKOELEN

**VEGAN
LACTOSEVRIJ**

INGREDIËNTEN

- 75 g kasha
- zout en peper
- 2 el lijnzaad, fijngemalen*
- 6 el water
- 3 el olijfolie

* Heb je reeds gemalen lijnzaad in huis? Maak er dan 3 eetlepels van.



2 Vet het wafelijzer in met olijfolie en verwarm het op matig hoog vuur, of, als je een elektrisch wafelijzer gebruikt, volg de instructies van het apparaat. Schenk er per wafel $\frac{1}{8}$ van het beslag in. Bak de wafels in 4-5 minuten aan beide kanten bruin en gaar. (Bij een ijzer dat op of in het vuur ligt betekent dit dat je het halverwege moet omdraaien.) Stort de wafels op een schaal en houd ze warm onder een doek of deksel of in een lauwe oven. Bak op deze manier 8 wafels.

3 Verhit een scheutje olijfolie in een royale koekenpan op hoog vuur en voeg de paddenstoelen en een snuf zout toe. Bak de paddenstoelen tot ze beginnen te kleuren. Maak in het midden een beetje ruimte vrij en laat hierin 30 gram boter smelten. Voeg onmiddellijk de knoflook toe en laat deze 1 minuut fruiten in de boter. Voeg de peterselie toe en bak alles omscheppend nog 1 minuut. Maak op smaak met peper.

4 Verhit een tweede koekenpan (of doe de paddenstoelen over in een schaal en gebruik dezelfde pan) met een scheutje olijfolie en de rest van de boter en bak hierin 4 spiegeleieren.

5 Leg op elk bord 2 pompoenwafels. Verdeel er de paddenstoelen en de gebakken eieren over.



CASSAVEPIZZETTE

Deze pizzaatjes in borrelformaat zijn gemaakt van gekookte en gepureerde cassave. Dat geeft een wonderlijk lekker deeg, en is nog gezond ook, want cassawortel zit boordevol prebiotische vezels. Het beleg van de pizzette houden we heel simpel: tomatensaus en kaas – kleine blokjes mozzarella of een harde geraspte kaas, wat je wilt – en een blaadje basilicum.

1 Zet de stukken cassave op in een pan met een klein laagje water en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de cassave in ongeveer 15 minuten gaar. Stort de cassave vervolgens in een vergiet en laat een paar minuten uitdampen, tot de wortel hanteerbaar is. Verwijder de stukjes harde draad die in het hart van de cassave zitten.

2 Verwarm de oven voor op 180 °C.

3 Doe de nog warme stukken cassave in de mengkom van de keukenmachine of in de blender en voeg 3 eetlepels olijfolie en 1 theelepel zout toe. Pureer tot een gladde, kleverige massa. Voeg zo nodig een extra eetlepel olijfolie toe. Doe het deeg over in een schaal en laat afkoelen – geen zorgen: eenmaal afgekoeld is het deeg minder kleverig en beter hanteerbaar.

4 Verdeel het deeg in 12 gelijke bolletjes. Leg ze een voor een op een vel bakpapier en druk ze met de hand tot platte cirkels van een centimeter of 8-9. (Een deegroller is niet nodig.) Transporteer de deeggrondjes naar de bakplaat en bak ze 12-15 minuten voor in het midden van de oven, tot ze bijna knapperig zijn.

5 Bestrijk de pizzabodempjes met tomatensaus, bestrooi ze met kaas naar keuze en schuif ze nog 5-10 minuten terug in de oven, tot de kaas gesmolten is en de bodems knapperig zijn. Leg op elke pizzetta een blaadje basilicum en besprenkel desgewenst met chiliolie.

12 STUKS

1 UUR

**VEGA
KAN LACTOSEVRIJ**

INGREDIËNTEN

- 600 g cassave, geschild, in flinke dobbelstenen
- 3-4 el olijfolie
- 1½-2 tl zout
- ½ portie tomatensaus (zie p. 82)
- 150-200 g kaas (kleine blokjes mozzarella of een harde geraspte kaas naar keuze)
- 12 basilicumblaadjes
- chiliolie (optioneel)

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine of blender
- bakpapier
- bakplaat bekleed



QUINOTTO MET PADDENSTOELEN

Quinotto = risotto gemaakt van quinoa in plaats van rijst. In dit recept bereiden we hem met paddenstoelen. Je kunt voor 1 soort kiezen, zelfs voor een simpele kastanjechampignon. Of je maakt hem wat luxer met een mix van bijzondere paddenstoelen. Geen zin om zelf bouillon te trekken? Gebruik een pot paddenstoelenfond, die je aanlegt met water. (Check uiteraard wel het etiket of de fond glutenvrij is.) Heb je een lactose-intolerantie en geen lactosevrije mascarpone in huis? Vervang de room door 50 gram lactosevrije of plantaardige boter.

1 Doe de gedroogde funghi porcini in een kom en schenk er 200 milliliter heet water over. Laat 15 minuten weken.

2 Verhit 1½ eetlepel olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui en de selderij een minuut of 5 tot ze glazig zien.

3 Knijp zoveel mogelijk vocht uit de geweekte paddenstoelen en hak ze middelfijn. Zeef het weekvocht. Voegt de funghi toe aan de ui en de selderij en fruit 2 minuten mee.

4 Voeg de quinoa toe en laat de korreltjes al roerend een minuut of 2 meebakken. Schenk er de witte wijn over en laat deze al roerend verdampen. Schenk het weekvocht van de paddenstoelen in de pan en laat ook dit al roerend verdampen.

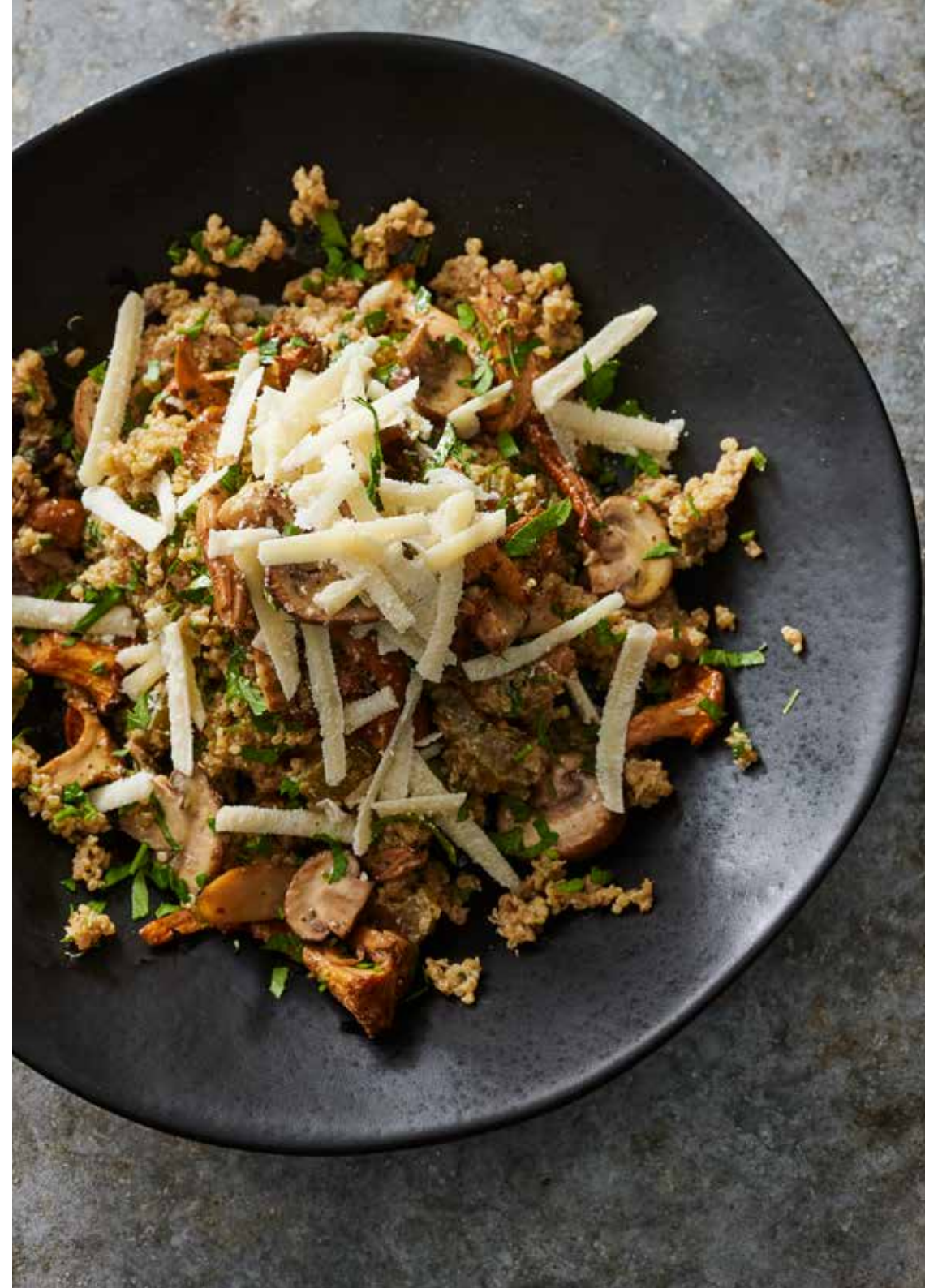
4 PERSONEN

50 MINUTEN

**KAN VEGA
KAN LACTOSEVRIJ**

INGREDIËNTEN

- 25 g gedroogde funghi porcini
- 3 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, in boogjes
- 350 g quinoa
- 125 ml droge witte wijn
- 750-900 ml hete groente- of kippenbouillon (zie p. 50 of p. 51)
- 400 g (gemengde) paddenstoelen, zo nodig kleiner gesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 4 el bladpeterselie, fijngesneden
- 100 g (lactosevrije) mascarpone
- 50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
- zout en peper



Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.



TOETJES

TIRAMISU

Een vriendin van mij heeft een Italiaanse *amore* en vertelde me eens dat er volgens hem beslist geen alcohol in tiramisu hoort. Ik geloofde daar helemaal niks van, zo'n scheutje drank máákt dit toetje juist. Maar na een zoekrondje op internet bleek dat hij misschien toch gelijk heeft. Misschien, want over dit soort klassiekers bestaat nu eenmaal altijd onduidelijkheid en dus discussie. Daarom trek ik me niets aan van welke Italiaanse minnaar dan ook. In mijn tiramisu gaat lekker een scheutje marsala.

1 Doe de eiwitten in een (brandschone, vetvrije) kom en klop ze schuimig met de mixer. Begin na 30 seconden kloppen met het geleidelijk toevoegen van 25 gram suiker en een snufje zout. Blijf kloppen tot je een dik glanzend schuim hebt. Schep het schuim over in een andere kom.

2 Doe de eidooiers en de rest van de suiker in de mengkom en klop in 5 minuten met de mixer tot een dikke lichtgele vla. Voeg de mascarpone toe en blijf nog 2 minuten kloppen. Schep eerst $\frac{1}{3}$ van het eiwitschuim bij de eidooiers en meng dit er met een spatel zo luchtig mogelijk door. Spatel er vervolgens de rest van het eiwitschuim door.

3 Schenk de espresso in een diep bord en los er een halve eetlepel suiker in op. Voeg de marsala toe.

4 Dip de lange vingers in het koffiemengsel en maak een bodem van lange vingers in de schaal. Spreid hierop de helft van het mascarpone-mengsel uit. Leg hierop weer een laag in koffie gedrenkte lange vingers en bedek ze met de rest van het mascarpone-mengsel. Dek de schaal af met vershoudfolie en zet minimaal 4 uur in de koelkast. Bestuif de tiramisu vlak voor het serveren met een waasje cacao-poeder.

6-8 PERSONEN

**15 MINUTEN + 4 UUR
OPSTIJVEN + TIJD VOOR
HET MAKEN VAN DE LANGE
VINGERS**

**VEGA
KAN LACTOSEVRIJ**

INGREDIËNTEN

- 3 eieren, gescheiden
- 65 g + $\frac{1}{2}$ el fijne kristalsuiker
- snufje zout
- 500 g (lactosevrije) mascarpone
- 100 ml espresso (of sterke koffie)
- 25 ml marsala
- ca. 30 gluten-vrije lange vingers (zie p. 302)
- cacao-poeder, om te bestuiven

BENODIGDHEDEN

- stand- of elektrische mixer
- (oven)schaal (18 x 18 cm, of iets soortgelijks)