



PASCALE NAESSENS

De beste
desserts
van Pascale

HEERLIJK GEZOND & EENVOUDIG

Lannoo



Inleiding
Dessert, het zoete geschenk - 4

Toetjes
Voor als je ruimte over hebt na het diner - 10

IJsjes
Een beetje koude frist je dag op - 48


Gebak
Voor als je dag net dat beetje zoeter mag - 68

Chocolade
Omdat er altijd een reden is voor chocolade - 94

Koffie
Het perfecte excuus om nog een dessert te nemen - 132

Index - 156

De recepten zijn bestemd voor 2 personen, tenzij anders vermeld.

Vegan recepten worden aangegeven met dit icoontje: 

Dessert, het zoete geschenk

DESSERTS EN ROMANTIEK

Desserts: ze maken ons leven zoet en geven een extra dimensie aan het moment. Het zijn geschenkjes om samen van te genieten en juist omdat ze zo bijzonder en exclusief zijn, genieten we er des te meer van. En misschien ook omdat we weten dat te veel niet goed voor ons is. Het is dus een kunst om volop te genieten, zonder jezelf te verliezen in overdaad.

Iedereen weet dat ik van gezonde voeding hou, maar ik kan ook enorm genieten van ‘een zoete verwennerij’ af en toe, vooral als je er samen van kunt genieten. Een dessert doet iets met de mens. Denk maar aan de prachtige film *Chocolat*, waarbij een heel dorp ontdooit wanneer de hoofdrolspeelster, Juliette Binoche, een chocolade-winkeltje opent en ze zelfs de meest norse dorpelingen laat openbloeien. Natuurlijk is het fictie, maar in elk sprookje zit veel waarheid. Een dessert eten voedt de ziel; het voelt aan als een klein, gestolen moment van puur geluk. En het smaakt nog beter als je het zelf hebt gemaakt en deelt.

Een dessert eten voedt de ziel, het voelt aan als een klein, gestolen moment van puur geluk. En het smaakt nog beter als je het zelf hebt gemaakt en deelt.

DESSERTS EN GEZONDHEID

Om extra te kunnen genieten van die mooie momenten ben ik desserts gaan ontwikkelen die niet zo'n aanslag plegen op je lichaam, maar veel vriendelijker zijn voor een gezond lijf. Mijn favorieten zijn de desserts waaraan weinig of geen suiker is toegevoegd en die gezoet worden met fruit. Je zou ze zelfs als ontbijt kunnen eten! Want geloof me: als je minder suiker gaat gebruiken, veranderen je smaakpapillen vanzelf.

Sommige klassieke desserts zijn overdreven gesuikerd, waardoor ze niet lekker meer zijn. Een overdaad aan suiker doet niets anders dan je smaakpapillen verlammen; ze verbranden als het ware. Het enige wat je proeft, is overdreven zoet, zonder enige diepte of gelaagdheid. En de suikerrush die erop volgt, is te vergelijken met een opvlieger. Dat zijn niet de desserts waar je mij blij mee maakt, en ook niet de desserts die je in dit boek zult vinden.

Integendeel, de desserts in dit boek bieden ware smaaksensaties en zorgen voor verzadiging, omdat ik ingrediënten gebruik die voedzaam zijn en je lichaam ondersteunen. Denk aan kokosmelk, volle yoghurt, noten, fruit, mascarpone, eieren – allemaal verse producten die ook nog iets goeds leveren voor je lichaam, zoals gezonde vetten, polyfenolen, levende bacteriën (yoghurt) en vezels (noten).

Hoewel mijn desserts gezonder zijn en ze zeker passen in een gezond eetpatroon, raad ik je niet aan om elke dag een van deze desserts te eten, want dan wordt het toch weer ongezond. Bewaar ze voor bijzondere momenten: om iets te vieren, voor een romantisch diner, bij een gestolen moment... Door het niet dagelijks te eten, blijft het speciaal.

Onthoud dat je niet alles voortdurend zoet hoeft te maken. Wanneer je constant zoet eet, raak je eraan gewend en begin je andere smaken minder te waarderen. Zo verarm je je smaakpalet en wordt je eetpatroon minder gevarieerd, terwijl gevarieerd eten juist heel belangrijk is voor je gezondheid. Bovendien is zoet eten sterk verslavend, waardoor je al gauw in de valkuil van snelle koolhydraten terechtkomt. Je hebt steeds honger en hunkert naar meer zoet, wat kan leiden tot gewichtstoename en ernstige gezondheidsproblemen. Het grootste probleem is niet eens je gewicht, maar vooral de negatieve invloed die te veel suiker heeft op je hersenen, hart, botten, mentale gezondheid en nog veel meer.

Natuurlijk mag je af en toe genieten van een heerlijk dessert. Maar het is essentieel om een onderscheid te maken tussen voeding die je voedt en een dessert dat je verwent. Je basisvoeding is er om je gezond te houden, daarvan kun je ruim genieten. Een dessert daarentegen is er voor af en toe, als een verwenmoment. Eet bewust en geniet er ten volle van!





Toetjes:
Voor als je nog
ruimte over hebt
na het diner

Appeltjes in de oven

WERK: 8 MINUTEN - GAARTIJD: 25 MINUTEN

2 appelen
200 g ricotta
3 à 4 eetlepels honing
een handvol geschaafde
amandelen
40 g boter

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C. Smeer de ricotta uit over de bodem van een ovenschaal. Smelt de boter en voeg er 3 tot 4 eetlepels honing aan toe.
- 2.** Snijd de appelen in plakken van 1 centimeter, verwijder het klokhuis en leg de appelplakken op de ricotta. Lepel er een deel van de gesmolten boter met de honing over, strooi er de geschaafde amandelen over en besprenkel met de rest van de zoete boter.
- 3.** Zet 25 minuten in de oven. Wil je dit als dessert serveren, dan zijn één of twee plakjes appel per persoon voldoende.

Dit is zo lekker, maar eigenlijk meer dan een dessert, wij eten het soms als zondagse lunch.









Wil je scoren met een dessert, dan kan ik je dit aanraden. Het is bijzonder lekker, verrassend en verfijnd.

Gepocheerde peren in rode wijn met een crumble van noten en witte chocolade en ijs van rode wijn en room

WERK: 20 MINUTEN - GAARTIJD: 35 MINUTEN + 50 MINUTEN DIEPVRIES

1 peer
rode wijn (reken op ongeveer
1/3 fles)
200 ml room
20 g pijnboompitten
20 g macadamianoten
40 g witte chocolade
15 g boter
2 eetlepels honing of andere
suiker
8 kruidnagels

TIP: TIMING EN PRAKTISCH

Ik maak dit dessert klaar vóór ik aan de bereiding van het avondeten begin, dan kan het ijs koud worden terwijl we aan het eten zijn en hoef ik de peertjes alleen nog in de oven te zetten. Laat het ijs niet langer dan een uur in de diepvries staan, want dan wordt het heel hard. Je kunt het ijs en de peertjes ook al de dag ervoor maken. Haal het ijs dan één uur voor je het nodig hebt uit de diepvries en zet het in de koelkast.

- 1.** Schil de peer, halveer ze en verwijder het klokhuis met een lepeltje. Leg de twee helften in een klein pannetje en giet er net zoveel rode wijn bij tot de peren helemaal onderstaan. Voeg de kruidnagels en een beetje zwarte peper toe, en laat zachtjes 15 tot 20 minuten koken of tot de peer gaar is.
- 2.** Maak intussen de crumble. Maal de pijnboompitten tot meel en doe in een kom. Hak de macadamianoten grof en voeg toe. Hak de witte chocolade grof en voeg toe. Snijd de boter in kleine stukjes en kneed die onder de noten en de chocolade. Zet in de koelkast.
- 3.** Haal de peer uit het vocht en leg ze in een kleine ovenschaal met de bolle kant naar boven. Zet het pannetje met de wijn weer op het vuur, voeg 2 eetlepels honing (of andere suiker) toe en laat het vocht uitkoken tot je ongeveer 5 eetlepels van een stroperige saus overhoudt. Let op, want op het laatste gaat dat heel snel. Giet de room in een blender en giet er de ingekookte saus bij. Blend tot de room wordt opgeklopt. Misschien moet je met een eetlepel de saus wat naar beneden duwen in de blender. Doe de room in een plastic pot en zet 40 minuten tot 1 uur in de diepvries.
- 4.** Verwarm de oven voor op 180 °C . Verdeel de crumble over de peerstukjes en zet ongeveer 15 minuten in de oven.
- 5.** Haal de ovenschaal uit de oven. Verdeel de peertjes over 2 bordjes en serveer het ijs er apart bij.



Recept, zie pagina 50



IJsjes

Een beetje koude
frist je dag op





Recept, zie pagina 70



Gebak

Voor als je dag net dat
beetje zoeter mag

Clafoutis met bessen

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 50 MINUTEN

Voor 6 porties:

250 g bessen (frambozen,
blauwe bessen en bramen)

200 g kokosmelk (consisten-
tie zoals pannenkoeken-
deeg)

3 eieren

20 g amandelmeel

2 afgestreken eetlepels
kokosmeel (12 g)

1 vanillestokje
(of vanille-extract)

2 grote eetlepels
kokosbloesemuiker

Nodig: bakpapier en spring-
vorm (diameter 20-22 cm)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Meng het amandelmeel met het kokosmeel en de suiker.

3. Meng de kokosmelk en de eieren met een handmixer. Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap de vanille eruit en voeg toe. Voeg ook de droge ingrediënten toe en mix tot een homogene massa. Spatel er driekwart van de bessen door.

4. Bekleed een springvorm met bakpapier en giet daarin het deeg. Leg er de rest van de bessen op. Zet 45 tot 50 minuten in de oven. Check regelmatig op het einde zodat de bovenkant niet verbrandt. Zet in dat geval de temperatuur wat lager, op 160 °C. Belangrijk is dat de taart ook in het midden gaar is.

5. Serveer lauwwarm of koud. Het is hoe dan ook erg lekker.

TIP: VANILLE

Het liefst gebruik ik vanillestokjes, maar soms vind ik ze niet en dan gebruik ik vanille-extract. Dat is verkregen uit minderwaardige vanillestokjes, vaak gemengd met alcohol, om het product vloeibaar en langer houdbaar te maken. Vanille-essence daarentegen is een bewerkt product en heeft weinig of niets te maken met de echte vanilleplant.

Leuk om te weten is dat vanille afkomstig is van de vanilleorchidee. De stokjes worden geplukt als ze groen zijn (ze lijken dan op sperziebonen) en vervolgens gedroogd en gefermenteerd, waardoor ze hun typische aroma en uiterlijk krijgen: zwarte, heerlijk geurende stokjes.



*Fris en smeuïg, een mooi
kleurenpalet en het kan niet
mislukken.*



Smeuïge yoghurtcake

WERK: 5 MINUTEN - GAARTIJD: 30 MINUTEN

Voor 8 plakjes:

200 g volvette Griekse yoghurt

200 g fijngemalen amandelmeel

2 eieren

40 g kokosvet

2 eetlepels erythritol

een paar druppels vanille-
extract

Nodig: cakevorm en bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt het kokosvet. Doe het gesmolten kokosvet met alle overige ingrediënten in een kom en meng goed.

2. Giet het deeg in een kleine cakevorm bekleed met bakpapier en bak 30 minuten in de voorverwarmde oven.

TIP: VARIATIE

In deze cake kun je ook fruit en bessen verwerken, maar ik hou juist van deze cake vanwege zijn eenvoud. Maar variëren is natuurlijk altijd leuk. Experimenteer maar.

*Dit is zo'n zalige cake,
juist omdat hij zo puur,
eenvoudig en smeuïg is.*



Recept, zie pagina 127

Chocolade
Omdat er altijd
een reden is voor
chocolade







Koffie

Het perfecte excuus
om nog een dessert te
nemen