

weightwatchers

*Het Weight Watchers
bakboek*



Inhoudsopgave

- 6** **Cake & taart**
Superlekker: zoete lekkernijen voor kleine en grote momenten.
- 48** **Koekjes & gebakjes**
Klein maar fijn: muffins, cupcakes en zoetigheden voor tussendoor.
- 90** **Hartig gebak**
Pikante pizza's, quiches, flammkuchen en krokante hapjes.
- 124** **In één oogopslag**
Hier vind je alle recepten, overzichtelijk gesorteerd op SmartPoints® waarde. Ontdek ook welke recepten vegetarisch zijn.
- 126** **Zin in...**
Heb je zin in chocolade of bosvruchten? In dit overzicht vind je het juiste recept voor het juiste moment.
- 128** **Colofon**

Receptinformatie



SmartPoints waarde per persoon/portie.



Aan dit symbool kun je zien hoe je het recept kunt variëren.



Goed om te weten: tips en handige warenkennis herken je aan dit symbool.

Extra voor jou:

Bij de recepten zie je direct of een recept vegetarisch is. Deze aanduiding is puur informatief en niet bindend. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te controleren of de gebruikte voedingsmiddelen aan de eisen voldoen.

Bereidingstijd: de aangegeven tijd is inclusief voorbereiden, koken en bakken.

1 koffielepel = 5 g/ml
1 eetlepel = 15 g/ml

Bakken met SmartPoints waarden

Verse fruitvlaai, knapperige koekjes of een verrukkelijke taart: wie kan dat weerstaan? Dat hoeft ook niet, want met het Flex programma kun je altijd genieten van zoet of hartig gebak. Als je zelf bakt, bespaar je SmartPoints waarden en weet je precies wat erin zit. Ontdek in dit boek eenvoudige en smaakvolle recepten voor jou en je gezin.

Iets anders dan suiker

Bij het bakken kun je veel SmartPoints waarden besparen als je **vloeibare zoetstof** in plaats van suiker gebruikt. Vloeibare zoetstof is geschikt om crèmes en toppings zoeter te maken; een paar druppels zijn meestal voldoende. In dit boek vind je een paar recepten waarin vloeibare zoetstof wordt gebruikt, zoals de chocolademoussetaart op bladzijde 8 of de cheesecakebrownies op bladzijde 63. In een beslag voor deeg kun je suiker voor

een deel door **zoetstof** vervangen. De meest gebruikte zoetstof heeft meestal een poederachtige consistentie die aan poedersuiker doet denken. Zoetstof heeft wel een veel hogere zoetkracht. In dit boek staan een aantal recepten waarbij zoetstof wordt gebruikt, bijvoorbeeld de worteltaart met roomkaas-/zuivelspreadcrème op bladzijde 10 of de mini-hazelnootcupcakes met kaneelroom op bladzijde 76.

Suiker op de juiste manier vervangen

Welke zoetstoffen geschikt zijn om mee te bakken of om te verhitten, kun je zien op de verpakking. Daar staat ook in welke verhouding je het product moet gebruiken.

SmartPoints waarden besparen, maar dan anders

Het lijkt misschien wat vreemd, maar met onderstaande ingrediënten kun je bij het bakken een paar SmartPoints waarden besparen.

Fruit: geprakt, gepureerd of geraspt fruit (bijv. bananen of appels) is ideaal voor lichter gebak. Het deeg wordt er niet alleen lekker smeuïg van, maar krijgt ook meer volume en een natuurlijk zoete smaak, zoals bij de kleine chocolade-kersentaart op bladzijde 24.

Groente: ook courgette, rode biet, witte bonen of wortels kunnen veelvoudig bij het bakken worden ingezet. Een chocolademuffin met geraspte courgette klinkt misschien raar, maar het resultaat is echt lekker. Groente rekt het deeg namelijk uit en zorgt voor een bijzondere consistentie, zoals bij de blauwebessenmuffins op bladzijde 64 of de chocolade-sinaasappelcupcakes op bladzijde 87.

Chiazaad: de gezonde zaadjes kunnen door hun gelerende werking tot wel 3 eieren in een deeg vervangen, ideaal voor veganistisch gebak. Meng daarvoor per ei 1 eetlepel zaad met 3-4 eetlepels water, laat kort wellen en meng met de rest van de ingrediënten. 3 eetlepels chiazaad hebben slechts 5 SmartPoints waarden, 3 eieren 6 SmartPoints waarden. Probeer ook eens de espressomuffins op bladzijde 83.





Cake & taart

Chocolademousetaart



Bereidingstijd: 3 uur 40 minuten
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 220 °C. Breng voor het soezen-deeg de boter met water in een pan aan de kook. Doe de bloem met zout erbij en roer net zo lang totdat er op de bodem van de pan een witte laag ontstaat. Doe het deeg in een kom en laat kort afkoelen.

Doe 1 ei erbij en roer net zo lang totdat het deeg begint te glanzen. Laat het deeg kort afkoelen. Doe in een met bakpapier beklede springvorm (Ø 18 cm), bak ca. 20 minuten in de oven en laat afkoelen.

Splits het resterende ei en klop de eidooier schuimig. Laat de chocolade au bain-marie smelten, meng met de eidooier en verfijn met zoetstof. Klop de slagroom met eiwit stijf, schep door het chocolademengsel en verdeel over het deeg. Zet de taart ca. 2 uur in de koelkast. Schil en fileer de sinaasappel. Garneer de taart met partjes sinaasappel en serveer.

Voor 8 porties:

20 g halfvolle boter
80 ml water
40 g bloem
1 snufje zout
2 eieren
350 g pure chocolade
een paar druppels vloeibare zoetstof
150 ml slagroom
1 sinaasappel





Worteltaart met roomkaas-/zuivelspreadcrème



Bereidingstijd: 90 minuten
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil en rasp de wortels fijn. Rasp ½ koffielepel sinaasappelschil. Splits de eieren en klop 1 eiwit met zout stijf. Klop de eidooiers met de rest van de eiwitten, sinaasappelschil, olie en zoetstof schuimig. Roer de bloem, het bakpoeder en de geraspte wortel erdoor en schep het opgeklopte eiwit er voorzichtig bij.

Doe het beslag in een met bakpapier beklede vierkante springvorm (ca. 18 x 18 cm), bak ca. 40 minuten in de oven en laat afkoelen.

Pers de sinaasappel uit. Klop de roomkaas/zuivelspread met 1 eetlepel sinaasappelsap, plattekaas/kwark en Klop-Fix ca. 3 minuten. Verfijn met zoetstof en zet ca. 30 minuten in de koelkast. Bestrijk de worteltaart met roomkaas-/zuivelspreadcrème en serveer.

Voor 12 porties:

350 g wortels
½ biologische sinaasappel
3 eieren
1 snufje zout
75 ml olie
20 g zoetstof
200 g volkorenbloem
½ zakje bakpoeder
100 g light roomkaas/zuivelspread
50 g magere plattekaas/kwark
1 zakje Klop-Fix
een paar druppels vloeibare zoetstof

Meer informatie over het gebruik van zoetstof
bij het bakken vind je op bladzijde 4.

Hugotaart



Bereidingstijd: 90 minuten
Vegetarisch

Pers de halve limoen uit. Halveer de andere limoen, snijd in kwarten en vervolgens in schijfjes. Hak de chocolade grof, laat au bain-marie smelten en bestrijk daarmee de taartbodem.

Meng voor de crème de roomkaas/zuivelspread met plattekaas/kwark en poedersuiker. Meng de helft van de crème met limoensap, munt en voedingsmiddelenkleurstof en bestrijk daarmee de bodem. Meng de rest van de crème met vlierbloesemsiroop en verdeel als toefjes over de taart. Garneer de taart met schijfjes limoen, zet ca. 60 minuten in de koelkast en serveer.

Voor 12 porties:

1½ biologische limoen
50 g witte chocolade
1 taartbodem (250 g, kant-en-klaar)
150 g light roomkaas/zuivelspread
300 g magere plattekaas/kwark
30 g poedersuiker
1 eetlepel gehakte munt
een paar druppels groene
voedingsmiddelenkleurstof
15 ml vlierbloesemsiroop





Pannenkoek-perzikrol



Bereidingstijd: 60 minuten
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de bananen, prak met een vork en meng met bloem, bakpoeder, water en eieren. Verdeel het beslag over een met bakpapier beklede bakplaat, bak ca. 10 minuten in de oven en laat even afkoelen.

Was en halveer de perziken. Verwijder de pitten en snijd de helft van de perziken in blokjes. Pureer de rest van de perziken met yoghurt, poedersuiker en Klop-Fix en schep de perzikblokjes erdoor.

Laat de chocolade au bain-marie smelten. Bestrijk de pannenkoek met perzikcrème, rol op en garneer met gesmolten chocolade. Serveer de pannenkoekrol.

Voor 20 porties:

2 bananen
200 g bloem
1 koffielepel bakpoeder
50 ml water
4 eieren
500 g rijpe perziken
80 g magere yoghurt
40 g poedersuiker
1 zakje Klop-Fix
30 g pure chocolade



In de herfst kun je de pannenkoekrol ook met 500 g pruimen maken. Voeg wat kaneel toe aan de crème voor een kruidige smaak.

Bananasplittaart



Bereidingstijd: 90 minuten
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop de boter met de suiker schuimig en klop een voor een de eieren erdoor. Meng de bloem met het bakpoeder en cacao poeder en roer de melk er geleidelijk door. Meng met het beslag en doe in een met bakpapier beklede springvorm (Ø 26 cm). Bak 25-30 minuten in de oven en laat afkoelen.

Hol de bodem wat uit en laat daarbij een rand staan. Klop voor de crème de slagroom met vanillesuiker en Klop-Fix stijf en spatel de platte kaas/kwark erdoor.

Schil de bananen, halveer in de lengte, verdeel over de deegbodem en bedek koepelvormig met de crème. Verkruimel de rest van het deeg, garneer daarmee de taart en serveer.

Voor 12 porties:

130 g halfvolle boter
50 g suiker
2 eieren
250 g bloem
½ zakje bakpoeder
30 g ongezoete cacao poeder
150 ml magere melk
100 ml slagroom
2 zakjes vanillesuiker
1 zakje Klop-Fix
100 g magere platte kaas/kwark
4 rijpe bananen





Crème-brûlée-taart



Bereidingstijd: 2 uur 30 minuten
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 160 °C. Rol het bladerdeeg uit en bekleed daarmee een met bakpapier beklede taartvorm (Ø 26 cm). Vorm daarbij een rand van ca. 2 cm hoog, snijd het overtollige deeg eraf en houd deze opzij.

Meng voor de crème de melk met eieren en citroensap en verfijn met zoetstof. Schenk de crème op de bladerdeegbodem, bak ca. 60 minuten onder in de oven, laat afkoelen en zet ca. 60 minuten in de koelkast.

Snijd de rest van het bladerdeeg in reepjes en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 10-15 minuten in de oven en laat afkoelen.

Schil en fileer de sinaasappel. Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Meng de sinaasappelpartjes met vanillemerg en laat even staan. Bestrooi de taart met suiker en laat met een keukenbrander karamelliseren. Garneer de taart met partjes sinaasappel, munt en reepjes bladerdeeg en serveer direct.

Voor 12 porties:

275 g bladerdeeg
500 ml magere melk
6 eieren
1 koffielepel citroensap
een paar druppels vloeibare zoetstof
1 sinaasappel
1 vanillestokje
15 g suiker
een paar blaadjes munt



Peren-kaneeltaart



Bereidingstijd: 70 minuten
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop de boter met suiker en vanillearoma schuimig. Meng de bloem met bakpoeder en kaneel, roer de magere melk en het water erdoor en doe het beslag in een met bakpapier beklede springvorm (Ø 26 cm).

Snijdt de peren in kwarten, verwijder het klokhuis en de schil en snijdt in de lengte meerdere keren in. Druk in het beslag. Bak de peren-kaneeltaart 30-35 minuten in de oven en serveer.

Voor 12 porties:

150 g halfvolle boter
100 g suiker
een paar druppels vanillearoma
200 g bloem
1 koffielepel bakpoeder
1 koffielepel kaneel
100 ml magere melk
30 ml water
3 peren

Fruitige citruspuddingtaart



Bereidingstijd: 3 uur 40 minuten

Laat de gelatine zoals aangegeven op de verpakking weken. Bereid het puddingpoeder zoals aangegeven op de verpakking, maar gebruik sinaasappel- en citroensap in plaats van melk. Laat de gelatine al roerend in de hete maar niet meer kokende pudding oplossen en laat iets afkoelen.

Klop de slagroom stijf, schep door de pudding en verfijn met zoetstof. Verdeel de pudding over de taartbodem. Zet de taart ca. 3 uur in de koelkast. Schil en fileer de citroen. Garneer de taart met citroenpartjes en citroenmelisse en serveer.

Voor 12 porties:

- 2 blaadjes gelatine
- 1 zakje vanillepuddingpoeder (50 g)
- 450 ml sinaasappelsap
- 50 ml citroensap
- 150 ml slagroom
- een paar druppels vloeibare zoetstof
- 1 taartbodem (250 g, kant-en-klaar)
- 1 citroen
- een paar blaadjes citroenmelisse





Kersenkrumelvlaai met basilicum



Bereidingstijd: 90 minuten

Vegetarisch

Klop 30 g boter met 50 g suiker schuimig en roer het ei en de plattekaas/kwark erdoor. Meng de bloem met bakpoeder, schep erdoor en kneed tot een glad deeg. Rol het deeg tussen plasticfolie uit tot een vierkante lap en bekleed daarmee een met bakpapier beklede vierkante springvorm (ca. 18 x 18 cm).

Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de kersen uitlekken. Meng de kersen met basilicum en confituur/jam en verdeel over de bodem.

Kneed voor de kruimels de volkorenbloem met de rest van de boter, yoghurt, de rest van de suiker en vanillesuiker en verdeel over de taart. Bak ca. 40 minuten in de oven, laat afkoelen en serveer.

Voor 9 porties:

60 g halfvolle boter
70 g suiker
1 ei
50 g magere plattekaas/kwark
150 g bloem
½ zakje bakpoeder
1 pot kersen, op siroop
(350 g uitlekgewicht)
1 eetlepel gehakte basilicum
15 g light kersenconfituur/-jam
70 g volkorenbloem
30 g magere yoghurt
1 zakje vanillesuiker