



DIETISTE

Elv Jacquemijn

**RECEPTENBUNDEL
FODMAP- ARM KOKEN**

Tijdens het volgen van het low fodmap-dieet is het niet altijd gemakkelijk om smaakvol, gezond en gevarieerd te eten. Verschillende standaardrecepten vragen om een grondige aanpassing. Zo kunnen o.a. tarwe en rogge niet meer gebruikt worden en dienen ze vervangen te worden door andere, vaak minder bekende graansoorten. Melk en melkproducten dienen lactose-arm te zijn en veel groente- en fruitsoorten moeten geweerd worden.

Met deze receptenbundel willen we je inspiratie geven voor gemakkelijke en gezonde recepten arm aan fodmap's. Op die manier kan je toch dagelijks een lekkere maaltijd op tafel toveren voor jezelf en je hele gezin. De toegevoegde suiker in de desserts kan eventueel worden verminderd afhankelijk van jouw voorkeur.

Veel kookplezier en smakelijk!

ONTBIJTEN

Speltbroodjes

± 15 stuks

Ingrediënten:

- 350 g speltbloem
 - 300 g speltmeel
 - 25 g zachte margarine geschikt om te bakken
 - 26 g verse gist
 - 10 g zout
 - 350 g (lauw) water
 - olie (om bakvorm in te vetten)
- Een bakvorm voor kleine broodjes of bakpapier

Bereiding:

- Vet de bakvorm in met olie of leg het bakpapier op een bakplaat.
- Meng de bloem en het meel samen met het zout in een ruime kom.
- Maak een kuiltje, doe hierin de gist, giet het lauwe water erop en laat even rusten.
- Voeg de margarine toe als de gist begint te werken. Meng tot een soepel deeg en kneed 5 tot 10 minuten.
- Vorm van het deeg een bol en laat deze 15 minuten rusten op kamertemperatuur.
- Kneed vervolgens het deeg enkele keren kort en verdeel het in porties van 50 g.
- Kneed iedere portie kort en leg het in de bakvorm of vorm een bolletje en leg op de bakplaat.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Laat de broodjes rijzen tot ze eens zo groot zijn geworden.

- Bak de broodjes 15 minuten tot ze mooi bruin zijn.
- Haal uit de bakvorm of van de bakplaat en laat afkoelen op een rooster.

Let op:

Je kan deze broodjes maar beperkt eten.

1 Broodje per maaltijd.

Bak je meer dan 15 broodjes met dit recept, dan zijn ze dus iets kleiner en kan je 2 broodjes eten per maaltijd.

Havermout - boekweit pannenkoekjes

4 tot 6 stuks

Ingrediënten:

- 50 g havermeel
- 50 g boekweitmeel
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 dl lactosevrije melk
- 100 g lactosevrije natuur yoghurt
- Olijfolie

Bereiding:

- Doe het meel, het ei, de melk en de yoghurt in een ruime kom en meng met een klopper tot er geen klonters meer in het beslag zitten.
- Laat het beslag 5 minuten rusten. Het wordt dan wat dikker.
- Verwarm een beetje olie in de pan en giet $\frac{1}{4}$ van het deeg in de pan, bak de pannenkoek.
- Bak op deze manier de pannenkoekjes tot het deeg op is.
- Eet ze met wat suiker of confituur van toegelaten fruit.

Variatie:

Je kan de pannenkoekjes ook bakken met havermeel alleen of je kan het havermeel of het boekweitmeel vervangen door speltbloem of speltmeel.

Heb je geen havermeel: mix dan havermout in een blender tot meel.

Gebakken havermout

3-4 porties

Ingrediënten:

- 120 g havermout
- 2 eieren
- 2 zakjes vanillesuiker
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 2 dl lactosevrije melk of sojadrink natuur
- ½ koffielepel bakpoeder
- 3 stengels rabarber (of ander toegelaten fruit naar keuze)
- naar keuze: kaneelpoeder

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe de havermout, het bakpoeder, de vanillesuiker (en de kaneel) in een kom en schep onder elkaar.
- Meet de melk af in een maatbeker, voeg hierbij de eieren en roer goed.
- Voeg vervolgens de ahornsiroop bij de melk en roer om.
- Voeg het melkmengsel bij de havermout en roer om.
- Spoel de rabarber en snijd klein.
- Voeg bij het deeg.
- Neem een bakvorm en bedek met bakpapier.
- Giet hierin het deeg en plaats in de oven voor ongeveer 25 minuten.
- Neem uit de oven, ontvorm en laat even afkoelen.

Kan warm en koud worden geserveerd.

Bananenbrood

Ingrediënten:

- 250 g zelfrijzende tarwevrije bloem
- ½ koffielepel kaneel
- 500 g bananen (zonder schil)
- 2 eieren
- 2 zakjes vanillesuiker
- 50 ml maïsolie
- 50 g kandijnsuiker
- snuifje zout

Bereiding

- Pureer de bananen, met een staafmixer of in de blender, samen met de maïsolie,
- Houd 1 banaan apart.
- Meng hieronder de bruine suiker, de vanillesuiker, kaneel en zout.
- Voeg de bloem geleidelijk aan toe terwijl je alles goed mengt.
- Snijd 1 banaan in kleine stukjes en meng dit onder de rest van het deeg.
- Doe het mengsel in een met boter ingevette bakvorm.
- Strooi nog wat kaneel bovenop en een kleine hoeveelheid kristalsuiker.
- Bak 45 min. In een voorverwarmde oven op 175°C.
- Neem uit de bakvorm en laat afkoelen.

Tip:

Je kan het brood ook invriezen.⁷

Let op

Verdeel het bananenbrood in minstens 16 plakjes, dan kan je er 2 plakjes per keer van eten.

WARME MAALTIJDEN

Knolseldersoep

4 personen

Ingrediënten:

- 1,5 liter fodmap-arme bouillon
- 1/2 knolselder
- 1 grote aardappel
- peper - zout

Bereiding:

- Maak de knolselder schoon en snijd in blokjes.
- Schil de aardappel en snijd in blokjes.
- Doe knolselder, aardappel en bouillon in een ruime kookpot.
- Breng aan de kook en zet het vuur lager.
- Mix de soep als ze gaar is.

Witloofsoep met blauw kaas

4 personen

Ingrediënten:

- 1 kg witloof
- 1 grote aardappel
- 1 liter water
- 1 sneetje bruin speltbrood
- 40 g roquefort kaas
- Fodmap-arme bouillon

Bereiding:

- Maak het witloof schoon en leg 1 stronkje apart. Snijd het overige witloof grof.
- Schil de aardappel, spoel en snijd grof.
- Doe het witloof, de aardappel, de bouillon en het water in een ruime kookpot.
- Breng aan de kook en zet het vuur lager.
- Als de soep gaar is, mix ze fijn.
- Toast het brood, snijd in 4 en besmeer met blauw gederde kaas.
- Snijd de overgebleven stukken witloof heel fijn.
- Verdeel het fijn gesneden witloof over 4 borden.
- Schep de soep uit en werk af met een stukje speltbrood besmeerd met de blauw gederde kaas.

Pittige wortelsoep

4 personen

Ingrediënten:

- 1 kg witloof
- 1 grote aardappel
- 1 liter water
- 1 sneetje bruin speltbrood
- 40 g roquefort kaas
- Fodmap-arme bouillon

Bereiding:

- Breng de bouillon aan de kook.
- Maak de groenten zuiver en snijd in stukken.
- Voeg de groenten en de ras-el-hanout toe aan de kokende bouillon.
- Laat 15 minuten zachtjes koken.
- Mix de soep.
- Breng verder op smaak met peper en bestrooi met peterselie.

Quinoa met voorjaarsgroenten en feta

4 personen

Ingrediënten:

- 1 kopje quinoa
- 2 kopjes water
- 2 takjes tijm
- 1 takje rozemarijn
- 2 takjes oregano
- 1 fodmap-arm bouillonblokje
- 1 klein krop andijvie
- 300 g spinazie
- 300 g koolrabi
- handvol rode sla en veldsla
- 1 pak lactosevrije feta
- peper - zout - olijfolie

Bereiding:

- Hak de kruiden fijn.
- Spoel de quinoa onder stromend water. En laat uitlekken.
- Breng twee derde van de bouillon aan de kook.
- Voeg de quinoa toe. En laat in 10-15 minuten gaar koken.
- Proef tussendoor en voeg indien nodig extra bouillon/water toe.
- Maak de andijvie en de spinazie schoon, spoel goed onder koud water en snijd in dunne reepjes.
- Schil de koolrabi en snijd in blokjes.
-

- Verwarm in een ruime kookpot olijfolie en stoof de andijvie en de spinazie.
- Kook ondertussen de koolrabilokjes.
- Snijd de feta in blokjes.
- Voeg de bereide groenten bij de gekookte quinoa en roer er de feta onder.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer met de rode sla en de veldsla.

Vislasagne

4 personen

Ingrediënten:

- 450 g zalm (diepvries)
- 150 g rivierkreeftjes
- 1 grote tomaat
- 400 g lactosevrije mozzarella
- 3 eetlepels plantaardige margarine
- 12 glutenvrije lasagnevellen
- 1 blik tomatenblokjes
- 3 eetlepels glutenvrije bloem
- 1 blokje glutenvrije kippenbouillon, (opgelost in 0,5 l heet water)
- ½ koffielepel paprikapoeder
- 1 mespunt cayennepeper
- Peper en zout

Bereiding:

- Warm de oven voor op 200°C.
- Was de tomaat en snijd in dunne schijfjes.
- Snijd de mozzarella in plakjes van 3 à 4 mm dikte.
- Breng de kippenbouillon aan de kook en leg er de diepgevroren stukken zalm naast elkaar in.
- Breng de bouillon opnieuw tot tegen het kookpunt. Zet na 2 minuten het vuur uit.
- Laat ± 10 minuten staan, de zalm gaart vanzelf verder.
- Haal de zalm uit de kippenbouillon en verbrokkel. Hou de bouillon apart.
- Meng de tomatenblokjes met het paprikapoeder, de cayennepeper, peper en zout.
-

- Smelt de margarine in een kookpot, roer er de bloem door en laat even drogen op het vuur.
- Leng al roerend aan met de kippenbouillon tot je een smeuijge saus hebt.
- Maak de lasagne: bedek de bodem van een diepe ovenschaal met de helft van de gekruide tomatenstukjes en verdeel er een laagje lasagne vellen naast elkaar over.
- Strooi er de stukjes zalm over en lepel er de helft van de bouillonsaus over.
- Ga verder met een laagje lasagnevellen, de rest van de tomatenblokjes, de rivierkreeftjes, de helft van de sneetjes mozzarella, de schijfjes tomaat, opnieuw lasagnevellen en de rest van de bouillonsaus.
- Eindig met de rest van de mozzarella.
- Plaats gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Zalm, krielaardappelen en een mix van groenten

4 personen

Ingrediënten:

- 4 zalmfilets van ± 120 g
- 3 eetlepels olijfolie
- 300 g prinsessenbonen
- 300 g oesterzwammen
- 300 g wortelen
- 600 - 800 g krielaardappelen
- verse peterselie
- peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de oven of airfryer voor op 200°C.
- Breng water aan de kook.
- Was de krielaardappelen.
- Hak de peterselie fijn.
- Meng de krielaardappelen met 1 eetlepel olie, peper en zout. Zet deze gedurende 30 minuten in de oven of airfryer.
- Dop de prinsessenbonen en spoel ze.
- Maak de oesterzwammen schoon en snijd in reepjes.
- Maak de wortelen schoon en snijd in stukjes.
- Kook de prinsessenbonen en de wortelen beetgaar in ongeveer 5 minuten (afhankelijk van de dikte).

- Verwarm 1 eetlepel olie, stoof hierin de oesterzwammen enkele minuten en voeg de gekookte bonen en wortelen toe. Breng op smaak met peper en zout. Stoof dit geheel nog 5 minuten.
- Bak ondertussen de zalmfilets in olijfolie.
- Dresseer de borden en werk af met gesnipperde peterselie.

Ovenschotel met herfstgroenten

6 personen

Ingrediënten:

- 1 kg aardappelen
- 200 g pompoenvlees
- 2 pastinaken
- 200 g knolselder
- 1 blik gepelde tomatenstukjes (400 g)
- 400 g ongekruid gehakt
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 koffielepel asafoetida
- 1 takje verse tijm, 1 takje verse rozemarijn en enkele verse blaadjes salie
- 1 fodmaparm bouillonblokje
- peper - zout - nootmuskaat
- lactose-arme melk
- sojamargarine
- fodmap-arme bouillonpoeder
- 1 eetlepel maïszetmeel

Bereiding:

- Schil de aardappelen. Snijd ze in gelijke stukken en kook ze gaar in licht gezouten water.
- Giet de aardappelen af en maak puree met melk, nootmuskaat, peper en margarine.
- Snijd het pompoenvlees in stukjes. Dunschil de pastinaak en snijd in stukjes.
- Schil de knolselder en snijd in stukjes.
- Roer het gehakt rul in een kookpot. Kruid met peper.

- Voeg dan de pompoen, de knolselder en de pastinaak toe samen met 1 dl water, het bouillonblokje, de tomatenstukjes, de peper, de asafoetida, de oregano, de tijm, de salie en de rozemarijn. Laat 15 minuten zachtjes sudderen.
- Neem de verse kruiden uit de saus. Breng verder op smaak met bouillonpoeder en peper. Bind de saus lichtjes met maïszetmeel.
- Doe het groenten-gehaktmengsel in een ovenschotel. Doe de puree er bovenop.
- Leg er enkele klontjes margarine op. Plaats gedurende 5 minuten onder de grill tot de puree een korstje heeft.

Vegan paëlla

3 personen

Ingrediënten:

- 2 eetlepels geïnfuseerde lookolie
- ½ koffielepel asafoetida
- 1 groene paprika
- 200 g groene boontjes
- 150 g edamame (sojabonen)
- 2 roma_tomaten
- 1 theelepel kurkuma
- 1 buisje' saffraan
- ½ theelepel paprikapoeder
- Een handje fijngehakte peterselie
- 600 ml water (bekijk de hoeveelheid nodig voor de rijst)
- 1 FODMAP-arm bouillonblokje
- 200 g paëllarijst
- Peper en zout

Bereiding:

- Maak de boontjes schoon en kook ze af tot ze beetbaar zijn.
- Maak de bouillon door het bouillonblokje of het bouillonpoeder op te lossen in water.
- Verwarm de geïnfuseerde lookolie, en voeg al roerend de asafoetida toe.
- Snijd de tomaten in stukken en bak ze aan tot ze zacht zijn.
- Voeg de rijst toe en schep dit goed om, voeg ook de saffraan toe.
Laat 2 minuten meebakken tot de paëlla-rijst 'glazig' is.
- Snijd de paprika in stukjes, voeg deze toe aan de rijst en meng goed.

- Voeg de bouillon toe aan het mengsel, samen met de kurkuma en het paprikapoeder.
- Laat de paëlla ongeveer 10 minuten garen op een middelhoog vuur. Wanneer het vocht te snel verdampt, kan je best even een deksel op de pan plaatsen.
- Voeg de sojabonen toe en roer ze onder de rest.
- Je mag nu de paëlla niet meer omroeren (het is de bedoeling dat de onderkant een beetje ‘aankoekt’).
- Laat nog 10 minuten garen op een laag vuur.
- Voeg op het einde de groene boontjes toe.
- Voeg zout en peper naar smaak toe.
- Garneer de paëlla met verse, fijngehakte peterselie.

Pasta met Chinese kool, oesterzwammen en kip

2 personen

Ingrediënten:

- 1 enkele kipfilet
- 100 - 120 g ongekookte spelt pasta
- 1/4 Chinese kool
- 200 g oesterzwammen
- 2,5 dl lactosevrije melk
- 25 g speltbloem
- peper - zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 40 g gemalen lactosevrije kaas

Bereiding

- Maak de Chinese kool en de oesterzwammen schoon en snijd klein.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Breng water aan de kook voor de Chinese kool en de pasta.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Kook de Chinese kool beetgaar of zacht naar wens.
- Verwarm wat olie in een pan. Bak de oesterzwammen.
- Verwarm nogmaals wat olie in een pan en bak de kippenblokjes gaar.
- Maak een witte saus: doe 1 eetlepel olie in een kookpot, voeg de bloem toe, zet op het vuur en roer goed onder elkaar. Voeg vervolgens de koude melk toe en blijf goed roeren. Laat even doorkoken en neem van het vuur.

- Breng de saus op smaak met zout en peper en de helft van de gemalen kaas.
- Giet de pasta en de Chinese kool af en roer deze door de saus samen met de gebakken kip en de oesterzwammen.
- Dresseer de borden en werk met de overgebleven gemalen kaas.

Aubergines gevuld met gehakt

2 personen

Ingrediënten:

- 2 aubergines
- 1/2 groene paprika
- 250 g ongekruid gehakt
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 40 g gemalen lactosevrije kaas
- olijfolie
- ½ koffielepel asafoetida
- 2 eetlepel gehakte peterselie
- ½ eetlepel gedroogde oregano
- ½ eetlepel gedroogde munt
- citroensap
- peper - zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak ondertussen de paprika zuiver en snijd in stukjes.
- Was de aubergines.
- Snijd de aubergines in de lengte middendoor en hol ze lichtjes uit (overal minstens 1 cm vruchtvlees houden).
- Besprenkel de aubergine met citroensap.
- Bak de aubergines gedurende 20 minuten op een zacht vuurtje in olijfolie.
- Bak het gehakt rul in een lepel olijfolie samen met de paprika, de asafoetida, de oregano, de peterselie en de munt. Voeg enkele eetlepels tomatenblokjes toe.
- Laat 10 minuten sudderen en breng op smaak met peper en zout.

- Doe de rest van de tomatenstukjes in een ovenschotel.
- Vul de gebakken halve aubergines op met het gehaktmengsel en plaats ze op de tomatenblokjes in de ovenschotel.
- Bestrooi de aubergines lichtjes met gemalen kaas en plaats gedurende 7 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer met rijst en een salade.

Ceasar salad

2 personen

Ingrediënten:

- 150 g gemengde sla (ijsbergsla, kropsla, rode sla, veldsla ...)
- 150 g prinsessenboontjes
- 1/2 komkommer
- 1 enkele kipfilet
- 40 g parmezaanse kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- peper
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel Griekse lactosevrije yoghurt
- Worcestershire saus
- Groen deel van lenteui

Bereiding

- Maak de sla schoon, spoel onder koud water en zwier droog en snijd in reepjes.
- Kook de prinsessenboontjes beetgaar of zacht en laat afkoelen.
- Snijd de komkommer in rondjes.
- Snipper de lenteui in fijn.
- Bak de kipfilet in de olijfolie en snijd in reepjes.
- Schaaf met een kaasschaaf schilfers van de Parmezaanse kaas.
- Maak de dressing: meng de mayonaise met de Griekse yoghurt en breng op smaak met Worcestershire saus, peper en zout.
- Schik de sla, de komkommer en de boontjes in een ruime kom.
- Schik hierop de afgekoelde reepjes kip en kaasschilfers.
- Werk af met de caesar dressing en de lenteui.

Salade met pijnboompitten

2 personen

Ingrediënten

- 1 tomaat
- 1 bakje tuinkers
- 100 g gemengde sla
- alfalfa (luzerne)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 2 eetlepel koolzaadolie
- ½ eetlepel witte balsamico-azijn
- peper

Bereiding

- Rooster de pijnboompitten in een grillpan.
- Meng de koolzaadolie met de azijn, kruid met peper.
- Klop goed op zodat je een vinaigrette krijgt.
- Snijd 1 tomaat in stukjes.
- Meng 100 g gemengde salade met 1 bakje tuinkers en de tomaat.
- Bestrooi met geroosterde pijnboompitten en garneer met alfalfa.
- Serveer met de vinaigrette.

DESSERTEN

Rijstpap met bruine suiker

4 porties

Ingrediënten:

- 125 g rijst voor rijstpap
- 3/4 l lactosevrije melk
- saffraan
- snuifje zout
- 1 zakje vanillesuiker
- bruine suiker (eventueel)

Bereiding;

- Breng de melk aan de kook met 1 zakje vanillesuiker, de saffraan en eventueel een snuifje zout.
- Wanneer de melk kookt, voeg de rijst toe.
- Kook de rijst met voldoende saffraan voor de gele kleur.
- Laat 40 minuten op een zacht vuur sudderen en roer regelmatig om.
- Verdeel de rijstpap in enkele kommetjes en bestrooi eventueel met bruine suiker.

Fruitijsjes

4 stuks

Ingrediënten:

- 1 groene kiwi
- 1 schijf ananas
- 150 ml lactosevrije yoghurt
- 100 g lactosevrije mascarpone
- 1 zakje vanillesuiker

Bereiding

- Schil de kiwi en snijd in stukjes.
- Snijd de ananas eveneens in stukjes.
- Vermeng de yoghurt met de mascarpone en de vanillesuiker.
- Roer er het fruit onder.
- Vul ijsvormpjes met het yoghurt-fruitmengsel.
- Plaats in de diepvries gedurende minstens 3 uur.

Variatie:

Kies ander fruit zoals stukjes gele kiwi, gele meloen, banaan of papaya.

Haverkoekjes

10 stuks

Ingrediënten:

- 120 g speltbloem
- 150 g havervlokken
- 12 g bakpoeder
- 110 g zachte margarine
- 150 g suiker
- 1 ei
- snuifje zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Voeg alle ingrediënten samen en kneed tot een deeg.
- Maak bolletjes van het deeg en druk ze plat.
- Leg de koekjes op bakpapier en bak gedurende 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.

Speltwafeltjes

10-15 stuks

Ingrediënten:

- 250 g speltbloem
- 100 g suiker
- 2 zakjes (20 g) vanillesuiker
- 150 g vloeibare margarine geschikt om te bakken
- 1 dl sojadrink
- 3 eieren
- ½ eetlepel bakpoeder
- 1 eetlepel puddingpoeder vanille
- zout
- olie voor wafelijzer

Bereiding

- Meng in een ruime kom de speltbloem, het bakpoeder, de suiker, de vanillesuiker, het puddingpoeder en een snuifje zout.
- Voeg hierbij de eieren en de vloeibare margarine en meng tot een glad deeg.
- Laat het deeg minstens 1 uur rusten in de koelkast.
- Verwarm het wafelijzer en vet het in.
- Neem telkens 1 eetlepel deeg en bak de wafeltjes.
- Laat ze afkoelen.

Variatie

Vervang 50 g speltbloem door 50 g bruin speltmeel of havermeel

Bananenmuffins

10 stuks

Ingrediënten:

- 50 g amandelmeel
- 50 g havermeel
- 100 g boekweitmeel
- 1,5 theelepels kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel baksoda
- 2 grote bananen (of 3 kleine)*
- 50 g zachte bakmargarine
- 1 ei
- 30 g suiker
- 1 theelepel vanille-extract

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Vermeng het amandelmeel met het havermeel en het boekweitmeel, de kaneel, het bakpoeder en de baksoda.
- Prak de bananen fijn.
- Vermeng de zachte bakmargarine met het ei en de suiker.
- Voeg het eimengsel toe aan het meelmengsel. Schep er de geprakte bananen onder.
- Verdeel het deegmengsel over 10 (ingevette) muffinvormen en bak gedurende 25 minuten.

* Gele bananen, niet te rijp

Fruittaart

8 personen

Ingrediënten:

- 150 g lactosevrije boter
- 150 g suiker
- 70 g havermeel
- 50 g volkoren speltmeel
- 100 g speltbloem
- 3 eieren
- 50 ml lactosevrije melk
- 8 g bakpoeder
- 1 stengel rabarber
- 1 gele kiwi (of een groene)
- 2 schijven verse ananas
- handvol pure chocoladedruppels

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Roer de boter zacht. Voeg de suiker toe en roer goed onder elkaar.
- Voeg het havermeel, het volkoren speltmeel, de speltbloem en het bakpoeder toe en roer onder goed.
- Breek de eieren in een kom en klop ze los samen met de melk.
- Giet bij het deeg en roer tot een egaal deeg zonder klonters.
- Vet een grote bakvorm voor taarten in of bedek met bakpapier. Giet het deeg erin en verdeel gelijk over de bodem.
- Schil de kiwi en snijd in stukjes.
- Maak de rabarber en ananas schoon en snijd in stukjes.

Chocoladegebak

Ingrediënten:

- 150 g sojamargarine voor bakken en braden
- 200 g pure chocolade
- 150 g suiker
- 4 eieren
- 150 g glutenvrije zelfrijzend bakmeel
- zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bekleed de bodem van een taartvorm/cakevorm met bakpapier. Vet de zijkanten in met margarine.
- Smelt de pure chocolade au-bain-marie. Laat de gesmolten chocolade 2 minuten afkoelen.
- Klop de eieren met de suiker luchtig. Voeg hier al roerend de sojamargarine en de gesmolten chocolade onder.
- Spatel hieronder voorzichtig het zelfrijzend bakmeel en zout door.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak 30-35 minuten.
- Haal de cake uit de oven en laat hem volledig afkoelen. Haal de cake dan uit de vorm.
- Snijd in kleine stukjes en serveer.

Gingerbread figuurtjes

30-40 stuks

Ingrediënten:

- 65 g ahornsiroop
- 75 g suiker
- ½ ei
- 125 g havermeel
- 125 g speltbloem
- ½ theelepel bakpoeder
- 60 g lactosevrije boter
- 1 theelepel koek- en speculaaskruiden
- 125 g poedersuiker
- ½ eiwit
- 0,5 theelepel citroensap

Bereiding:

- Verwarm de ahornsiroop, de suiker en de boter al roerend ca. 10 minuten in een klein pannetje tot de suiker is opgelost. Laat het mengsel ca. 30 minuten afkoelen.
- Meng het havermeel, de speltbloem, de kruiden en het bakpoeder. Voeg het botermengsel en het half ei toe en kneed glad. Wikkel in vershoudfolie en leg ca. 30 minuten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor (elektrisch: 180°C/hete lucht: 160 °C). Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad ca. 3 mm dik uit. Steek de vormen uit die je wenst.

- Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 8 tot 10 minuten in de oven. Laat afkoelen.
- Zeef de poedersuiker. Klop de poedersuiker, het eiwit en het citroensap romig.
- Doe het eiwitschuim in een spuitzak en knip een heel klein hoekje van de spuitzak. Versier de figuurtjes met het glazuur en laat drogen.

Geïnfuseerde lookolie

Ingrediënten:

- 250 ml (olijf)olie
- 6 teentjes knoflook

Bereiding:

- Pel de knoflook en snijd de teentjes in vier.
- Doe de knoflook in een karaf.
- Giet de olijfolie op de knoflook en sluit de karaf.
- Laat enkele uren trekken.
- Zeef de olie door een keukendoek zodat er geen velletjes van de knoflook in de olie aanwezig blijven.

Variatie

Gebruik ui i.p.v. look.

Maak de olie vers, bewaar hem niet.

Indien je de olie met de knoflook kookt kan je het daarna bewaren.

Zelfrijzende speltbloem

Ingrediënten:

- 500 g speltbloem
- 1 zakje bakpoeder (20 g)

Bereiding:

- Meng de ingrediënten onder elkaar.
- Zelfrijzende bloem = zelfrijzend bakmeel
- Dit is bloem die al vermengd is met bakpoeder in een juiste verhouding.
- Bakpoeder
- Dit is een mengsel van natriumbicarbonaat en een zuur. Het bevat net genoeg zuur om het natriumbicarbonaat te neutraliseren. Er wordt ook nog zetmeel toegevoegd als stabilisator. De verhouding van het mengsel is ongeveer als volgt:
1/4 natriumbicarbonaat en 3/4 mengsel van zuur en stabilisator.
- Natriumbicarbonaat = zuiveringszout = baksoda
Als natriumbicarbonaat verwarmd wordt, vormt dit een gas - koolstofdioxide - die zorgt dat je deeg gaat rijzen. Bij het ontwikkelen van dit gas, komt er echter ook natriumcarbonaat vrij, maar dat geeft geen aangename smaak. Door baksoda te mengen met een zuur of zuurhoudend product (zoals citroensap, yoghurt, chocolade, cacaopoeder, honing, bruine suiker of zure room) kunnen we dit ongemak wegwerken. Het natriumcarbonaat wordt dan geneutraliseerd en geeft minder nasmaak.

Het zuur helpt dan ook het koolstofdioxidegas sneller vrij te maken.

Je kan in een recept dus kiezen wat je gebruikt. Let op als je bakpoeder vervangt door baksoda. Baksoda is 4 keer sterker dan bakpoeder.

Deze brochure geeft enkel informatie van algemene aard. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de behandelende diëtist(e) verstrekt. Overname van tekst en illustraties is niet toegestaan.
Voor reacties: info@dietistejacquemijn.be

De inhoud van deze bundel (samenstelling en bewerking) is een initiatief van de Allergiediëtisten vzw en werd met toestemming overgenomen.

