



Bakplezier

T: +32 57 35 66 11

Dieetafdeling • Raadplegingen enkel na afspraak

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 35 35 • info@yperman.net

40.015N • 20171107
diensthoofd keuken

5 gouden tips om gezonder te kunnen bakken

1. In de meeste bakrecepten kun je de boter vervangen door een gelijk volume aan *appelmoes*. Je gelooft het misschien niet maar het is echt zo. Dit trucje werkt goed bij luchtige recepten als cake en cupcakes. Bij appeltaart werkt magere kwark goed (die kan je gram voor gram vervangen).
2. In plaats van appelmoes kun je ook eens *pruimempuree* gebruiken.
3. De oven is je grootste vriend als je minder olie / boter wil gebruiken bij het koken. Veel producten die de meeste mensen in een pan opwarmen met veel extra boter, kun je gemakkelijk opwarmen in de oven zonder extra vet.
4. Bij pannenkoeken kun je de eieren vervangen door *banaan*, echt waar! En je proeft er helemaal niks van! Ratio: 1 banaan per 2 eieren.
5. Vervang gewoon meel door *volkoren meel* of door gemalen haverhout, veel meer vezels, dus je darmen ook weer blij :) Als je dit doet moet je wel de hoeveelheid bakpoeder x 1,5 doen, omdat volkoren meel zwaarder is en dus meer kracht nodig heeft om te rijzen.
6. Als iets eens wat minder lukt, geef niet op en probeer het de volgende keer net dat tikkeltje anders

Recept: **Appelmoescake**

Ingrediënten: 8 personen

- 1 grote appel
- 25 g suiker
- 150 g suiker
- 3 eieren (= 150 g)
- 150 g zelfrijzende bloem

Bereidingswijze:

Schil en snij de appel in stukjes. Kook je appel met 1 eetlepel water en 25 g suiker. Pureer de appel met de staafmixer. Laat hem vervolgens afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180°C. Klop de hele eieren met de rest van de suiker tot een lichtgele, romige crème. Spatel eerst de helft van de bloem en vervolgens de helft van de appelmoes erdoor. Herhaal dit met de rest van de bloem en de appelmoes.

Bak de cake in de voorverwarmde oven in 55 minuten goudbruin en gaar. Laat de cake 15 minuten in de vorm afkoelen. Verwijder de vorm en laat de cake verder op een rooster verder afkoelen.

Weinig tijd?

Neem 125 g appelmoes uit een bokaal.



Recept: Appelclafoutis

Dit is de pannenkoek Franse stijl. Dik en lauwwarm, en meestal aux cerises. Voor een menu-du-jour kan hij net zo goed gemaakt worden met abrikozen, perziken, frambozen of bessen.

Ingrediënten: 4-6 personen

- 160 g bloem
- 100 g suiker
- 4 eieren
- 400 ml melk
- 2 grote appels



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor tot 180°C. Zeef de bloem boven een kom, meng met een garde of vork de suiker en de eieren. Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer tot een glad beslag.

Schil de appels en snij ze in schijfjes van 2-3 mm dik. Schenk de helft van het beslag in de vorm. Verdeel de helft van de appel erover. Schenk vervolgens de rest van het beslag erover en dak af met de rest van de appelschijfjes.

Bak de clafoutis in de voorverwarmde oven in ongeveer 35 minuten goudbruin en gaar. Laat uit de oven 5 minuten afkoelen en verdeel, liefst nog lauwwarm in punten.

Recept: Chocoladecake

Een luchtige cake met chocoladesmaak, de wortels houden de cake smeugig.

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 4 á 5 koffielepels suiker of zoetstof (! Die in de oven mag)
- 250 g zelfrijzende bloem
- 60 g cacao poeder (pure cacao, geen Nesquick of iets dergelijks)
- 300 g geraspte wortels
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 zakje bakpoeder



Bereidingswijze:

Mixt alles samen, vet een bakvorm in en bestrooi met wat bloem.

Klop de overtollige bloem uit de bakvorm en giet het beslag erin.

De cake bakken op 150 °C gedurende een uur.

Recept: Gezonde pannenkoek

Ingrediënten:

- 200 g volkorenmeel
- 100 g havermoutvlokken
- 3 eieren of 2 theelepels bakpoeder
- 6 dl halfvolle melk
- 3 eetlepels gemengde noten, gehakt.
- 5 g zout
- Boter of arachideolie



Bereidingswijze:

Maak de havermoutvlokken en de noten fijn in een blender.

Doe dat mengsel, samen met het volkorenmeel, het zout en bakpoeder in een kom en maak een kuiltje. Doe daar de eieren en een deel van de melk/karnemelk in.

Meng het beslag van binnenuit tot een vloeibaar geheel, terwijl je de rest van de melk/karnemelk toevoegt.

Laat boter of olie heet worden in de koekenpan. Doe een paar lepels beslag in de pan en laat over het hele oppervlak uitlopen. Bij een dunne laag mag de pan wat heter verwarmd worden dan bij een dikke laag. Draai de pannenkoek zodra hij helemaal gestold is en bak ook de andere kant lichtbruin.

Eet smakelijk, met een al dan niet hartige toevoeging, zoals kaas, appelstroop, fruit.

Recept: Gezonde Havermoutkoekjes

Ingrediënten:

- 55 g basterdsuiker
- 50 g kristalsuiker
- 125 g bloem
- 80 g havermout
- 70 g rozijnen
- 180 ml appelmoes
- 1/2 tl kaneel of speculooskruiden
- 1 tl bakpoeder
- 1/2 tl zout



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175° C graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Roer de suiker, bastersuiker en appelmoes door elkaar. Zeef de bloem, bakpoeder, zout en kaneel boven een kom.

Roer dan het appelmoesmengsel door het bloemmengsel. Voeg de rozijnen en havermout toe en roer goed.

Bak de koekjes 10 min in de oven totdat ze goudbruin zijn, ze moeten nog zacht aanvoelen.

Laat de koekjes even afkoelen op een rek en smullen maar.

Als de koekjes zijn afgekoeld, bewaren in een goed gesloten koekjestrommel.