

# BAKRECEPTENBUNDEL

## SUIKERVRIJ – LACTOSEVRIJ - GLUTENVRIJ



### Lekker van Hoeve Ravenstein

Wij van Hoeve Ravenstein kijken met veel plezier uit naar de decembermaand. Naast de gezellige sfeer biedt deze maand volop mogelijkheid om te bakken en om vele kruiden en specerijen te gebruiken.

Ons uitgangspunt is dan ook *“snoepen mag, maar dan wel graag verantwoord !”* Verantwoord voor onze eigen gezondheid, maar ook zeker verantwoord voor het land van herkomst en voor de producenten van de producten die we gebruiken.

In onze boerderijwinkel vindt u een groot assortiment suikervervangers en glutenvrije en lactosevrije ingrediënten. Wij helpen u graag bij het zoeken van de juiste ingrediënten voor uw bakrecepten.

**GRAAG TOT ZIENS OP HOEVE RAVENSTEIN  
& ALVAST EET SMAKELIJK!**

## *Hoeve Ravenstein*



#### **TIP:**

Wees lekker creatief. Je kunt de bakrecepten naar eigen wens versieren of in een andere vorm bakken!

# BAKRECEPTEN

## SUIKERVRIJ – LACTOSEVRIJ - GLUTENVRIJ



### GEZONDE KRUIDNOTEN

#### INGREDIËNTEN VOOR EEN BAKPLAAT VOL KRUIDNOOTJES:

150 G HAVERMOUTVLOKKEN

60 G KOKOSBLOEEMSUIKER

75 G ONGEZOUTEN ROOMBOTER OF (ONTGEURDE) KOKOSOLIE

1 TL (WIJNSTEEN)BAKPOEDER

¼ TL ZEEZOUT

2 EL (RIJST)MELK

6 TL SPECULAASKRUIDEN



#### BEREIDING OF WERKWIJZE:

VERMAAL DE HAVERMOUTVLOKKEN IN DE KEUKEMACHINE TOT MEEL. SMELT ONDERTUSSEN DE BOTER OF KOKOSOLIE IN EEN PANNETJE EN LOS DE KOKOSBLOEEMSUIKER ERIN OP. MENG DE VERMALEN HAVERMOUT IN EEN RUIME KOM MET BAKPOEDER, ZOUT EN DE SPECULAASKRUIDEN. GIET DAN DE GESMOLTE BOTERMASSA EN DE MELK ERBIJ. KNEED MET DE HAND TOT EEN SOEPEL DEEG. MAAK ER EEN DIKKE PLAK VAN. VERPAK DIT IN PLASTICFOLIE EN LEG MINIMAAL 30 MINUTEN IN DE KOELKAST. VERWARM DE OVEN VOOR OP 170°C. EN HAAL DE DEEGPLAK UIT DE KOELKAST. BEKLEED DE BAKPLAAT MET BAKPAPIER. DRAAI KLEINE BALLETTJES VAN HET DEEG EN DRUK ZE PLAT OP DE BAKPLAAT. BAK DE KRUIDNOOTJES ONG. 15 MINUTEN TOT DE ONDERKANT VAN DE NOOTJES BRUIN KLEURT. LAAT DE KRUIDNOOTJES AFKOELEN OP EEN BORD, NIET OP DE BAKPLAAT.

#### TIP:

HEB JE GEEN KEUKENMACHINE? GEBRUIK DAN SPELTMEEL IN PLAATS VAN HAVERMOUTVLOKKEN

**EET SMAKELIJK!**

*Hoeve Ravenstein*

# BAKRECEPTEN

## SUIKERVRIJ – LACTOSEVRIJ - GLUTENVRIJ



### SPECULAASBROKKEN

#### INGREDIËNTEN VOOR EEN PLAK VAN 30 BIJ10 M :

150 G HAVERMOUTVLOKKEN

100 ML RIJSTSTROOP

1 TL (WIJNSTEEN)BAKPOEDER

1 EL MAIZENA

6 TL SPECULAASKRUIDEN

75 G ONGEZOUTEN ROOMBOTER OF (ONTGEURDE KOKOSOLIE

50 G AMANDELSCHAAFSEL



#### BEREIDING OF WERKWIJZE:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 170°C EN BEKLEED EEN BAKPLAAT MET BAKPAPIER.

VERMAAL DE HAVERMOUTVLOKKEN IN DE KEUKENMACHINE TOT MEEL. DOE DE RIJSTSTROOP SAMEN MET DE BOTER OF KOKOSOLIE IN EEN PANNETJE EN BLIJF ROEREN., WANNEER HET BIJNA IS GESMOLTEN KAN HET VUUR UITGEZET WORDEN. DOE BAKPOEDER, ZEEZOUT, MAIZENA EN SPECULAASKRUIDEN BIJ DE HAVERMOUT IN DE KEUKENMACHINE EN MENG ALLES GOED DOOR ELKAAR. GIET DE GESMOLTEN BOTER/KOKOSOLIE EN RIJSTSTROOP BIJ HET HAVERMOUTMENGSEL EN LAAT DE MACHINE DRAAIEN TOT JE EEN EGAL MASSA HEBT. VERDEEL HET BESLAG OVER DE BAKPLAAT. STRIJK HET BESLAG UIT TOT RECHTHOEKEN VAN ONGEVEER 1 CM DIK. BESTROOI MET DE AMANDELEN EN DRUK ZE LICHTJES AAN. ZET DE BAKPLAAT IN DE OVEN EN BAK 20-25 MIN TOT DE RANDJES VAN DE BROKKEN EN DE AMANDELEN BOVENOP LICHTBRUIN ZIJN.

LAAT DE SPECULAAS AFKOELEN OP DE BAKPLAAT.

#### TIP:

HEB JE GEEN KEUKENMACHINE? GEBRUIK DAN SPELTMEEL IN PLAATS VAN HAVERMOUTVLOKKEN

EET SMAKELIJK! *Hoeve Ravenstein*

# BAKRECEPTEN

## SUIKERVRIJ – LACTOSEVRIJ - GLUTENVRIJ



### GINGERBREAD MAN

#### INGREDIËNTEN VOOR EEN BAKPLAAT VOL MANNETJES:

- 150 G VOLKOREN (SPELT) MEEL
- 100 G KOKOSBLOEEMSUIKER
- ¼ TL ZEEZOUT
- 2 TL KANEEL
- 1 TL PIMENT OF NOOTMUSKAAT
- 100 G ROOMBOTER OF (ONTGEURDE) KOKOSOLIE
- GERASPTE SCHIL VAN 1 BIOLOGISCHE SINAASAPPEL
- 100 G AMANDELMEEL
- 2 TL (WIJNSTEEN) BAKPOEDER
- 2 TL GEMBERPOEDER
- 2 EL RIJSTSTROOP
- ¼ TL VERMALEN STEVIABLAD  
OF DRUPPELS STEVIA-EXTRACT

#### BEREIDING OF WERKWIJZE:

MENG IN EEN GROTE KOM HET VOLKOREN SPELTMEEL, AMANDELMEEL, KOKOSBLOEEMSUIKER, BAKPOEDER, ZEEZOUT, STEVIA, GEMBERPOEDER, KANEEL EN PIMENT. DOE DE ROOMBOTER OF KOKOSOLIE IN EEN PANNETJE EN ZET DEZE OP LAAG VUUR TOT HET GESMOLTEN IS. ROER DE RIJSTSTROOP EN DE SINAASAPPELSCHIL ERDOOR. MENG HET BOTERMENGSEL MET EEN SPATEL DOOR DE DROGE INGREDIËNTEN. KNEED ER EEN SOEPEL DEEG VAN EN VORM HET TOT EEN BAL OF DIKKE PLAK. WIKKEL HET DEEG IN PLASTICFOLIE EN LAAT RUSTEN IN DE KOELKAST. LAAT HET MINIMAAL 30 MINUTEN 'MARINEREN', MAAR LIEVER 12 UUR OF EEN ETMAAL. VERWARM DE OVEN VOOR OP 170°C. KNEED HET DEEG DOOR. BESTROOI HET AANRECHTBLAD MET BLOEM EN ROL HET DEEG UIT. STEEK DE POPPETJES UIT MET EEN KOEKJESUITSTEKER. BAK DE KOEKJES 8-15 MINUTEN TOT DE RANDJES BEGINNEN TE VERKLEUREN. LAAT DE KOEKJES AFKOELEN OP DE BAKPLAAT.

EET SMAKELIJK!

*Hoeve Ravenstein*

