Suikervrij bakken

TIPS & RECEPTEN

LEKKER EN BEWUST BAKKEN

SUIKERVRIJ BAKKEN

Hoewel toegevoegde suiker niet verboden is voor diabetes patiënten, is een sterk schommelende suikerspiegel niet gezond en kan toegevoegde suiker best vermeden worden.
Door slim om te gaan met vetten, suikers en vezels kunnen suikerpieken worden vermeden. In deze receptenbundel is de toegevoegde suiker vervangen door verschillende zoetstoffen. Ook als je geen diabetes hebt, kan je de recepten gebruiken. Ze passen immers bij een gezonde levensstijl.

TIP: Er bestaat een groot aantal suikervervangers op de markt. Ga na welke jij het lekkerst vindt in jouw recept. Misschien vind je het ene beter passen in het ene recept en het andere in een ander recept. Voeg steeds de geschikte hoeveelheid toe, zoals aangegeven op de verpakking.

In deze receptenbundel is gewerkt met volgende zoetstoffen:
Splenda: zoetkracht 1 op 1*, geen bittere nasmaak, geen calorieën, kristalkorrel
Stevia: 1 op 10, soms bittere nasmaak, 90% minder calorieën dan suiker, fijn poeder
Sucralose: 1 op 10, geen bittere nasmaak, 90% minder calorieën dan suiker, fijn poeder
Sugarly: 1 op 2, geen bitter nasmaak, geen calorieën, Kristalkorrel
Sukrin: 1 op 1, geen nasmaak, geen calorieën, enkel online te koop
bestaat in poeder, bruine vervangsuiker, bakmixen ...
Tagatesse: 1 op 1, geen nasmaak, 56% minder calorieën dan suiker, fijn poeder
Zùsto: 1 op 1*, geen bittere nasmaak, 75% minder calorieën dan suiker, fijn poeder.
Zùsto meng je best niet bij margarine want dan krijg je klonters. Meng de zoetstof eerst met droge bestanddelen zoals bloem/meel en daarna onder de margarine.

* Zoetkracht 1 op 1: 100 g zoetstof = 100 g suiker

Let op:
Sommige zoetstoffen kunnen zorgen voor darmrommelingen, winderigheid en zelfs voor diarree. Ben je daar gevoelig voor, pas dan zeker je portie aan van het suikervrij gebak.

Vetstoffen
Ongezonde vetten (de verzadigde) worden zoveel mogelijk vervangen door gezonde vetten (de onverzadigde). Deze beschermen je tegen hart- en vaatziekten. Je kan ze terugvinden in noten, plantaardige oliën (behalve kokos- en palmolie!!) en zachte smeerbare of vloeibare margarines. De slechte vetten verhogen de cholesterol en zitten voornamelijk in dierlijke producten zoals boter, room, kaas ... en ook in sommige plantaardige oliën waaronder kokosolie. Hoewel men hier heel vaak mee bakt in 'gezonde bakboeken' is deze dus helemaal niet zo gezond.

In deze receptenbundel is gewerkt met volgende vetstoffen:
Zachte margarine in een vlootje
Vloeibare margarine in een knijpfles
Vloeibare olie zoals arachideolie, zonnebloemolie ...

Smaakmakers
Ongezoet cacaopoeder: is bitter van smaak en bevat geen toegevoegde suikers. Perfect om een chocoladesmaak aan gebak toe te voegen.
Vanille-extract: geeft je gebak een heerlijke vanillesmaak. Dit kan je ook vervangen door vanillestokjes maar extract is gewoon sneller.
Kaneel, speculaaskruiden, citroen ...

Temperatuur van de oven
Wanneer je bakt met zoetstof verlaag je best de temperatuur van de oven en maak je de baktijd iets langer.

Gezond of voedzaam bakken is niet altijd evident. We merken dat wanneer we teveel ingrediënten tegelijkertijd veranderen, het resultaat meestal niet is wat het moet zijn. Daarom focussen we meestal op een paar voedzamere alternatieven om het gebak een stuk gezonder te maken, maar waarbij je niet moet inboeten op smaak.

MUGCAKE

Ingrediënten
(voor 1 persoon)
100 g gare pompoen of 1 kleine banaan
1 ei
30 g havermout
½ kl kaneel (geen fan van kaneel: puur cacaopoeder of vanillepoeder kan ook)
¼ kl bakpoeder
1 appel
1 el platte kaas

Bereiding

- Snijd de appel in stukjes en verwarm ½ appel enkele minuten in de microgolf.
- Prak in een mok de pompoen of banaan fijn. Roer hier het ei door en voeg de havermout, bakpoeder, 1/2 appel en kaneel toe. Mix het geheel kort met een staafmixer en doe in een mok.
- Verwarm de mok 2 minuten in de magnetron (800 watt) tot de mugcake gaar is.
- Garneer met platte kaas en de andere helft van de appel.
- Geen microgolf? Verwarm in een oven op 180°C en bak de mugcake in een hittebestendige mok 10-12 minuten, tot hij goudbruin is.

VANILLEWAFELS MET ZUSTO

Ingrediënten
(12 wafels)
220 g volkoren meel
140 g Zusto
1 theelepel bakpoeder
½ eetlepel vanillepuddingpoeder
3 eieren
160 g vloeibare margarine (knijpfles)
vanille extract / aroma
Snufje zout

Bereiding

- Doe het volkorenmeel samen met de Zùsto, vanillepuddingpoeder en het bakpoeder in een mengkom.
- Voeg er één voor één de eitjes aan toe en meng goed.
- Als de eieren goed zijn opgenomen voeg er dan de margarine aan toe, het zout alsook het vanille extract.
- Laat het beslag 1 u in de koelkast rusten.
- Warm het wafelijzer op volgens de instructies van je machine. Neem 1 eetlepel beslag per wafeltje en bak de wafeltjes goudbruin. Wees voorzichtig als je de wafeltjes uit je wafelijzer haalt. Tip: Maak de wafeltjes zeker niet te groot. In mijn wafelijzer moeten ze iets minder lang bakken dan klassieke wafels. (Ik haal de wafeltjes voor de timer eruit).
- Laat ze afkoelen op een afkoelrooster.

VOLKOREN SPELTKOEKJE MET SUIKERVRIJE CONFITUUR

Ingrediënten
(12 koekjes)
150 g volkoren speltmeel
80 g Zùsto (suikervervanger)
1/2 theelepel bakpoeder
80 g margarine (vlootje of knijpfles)
1 ei
4 ml vanille extract/aroma
snufje zout
Suikervrije confituur Bv. Hero
-80 kcal

Bereiding

- Meng het volkoren meel, Zùsto en bakpoeder goed onder elkaar. Voeg daarna de zachte margarine, vanille, het ei en een snufje zout toe. (Indien je margarine uit een vlootje hebt zet het 30 seconden in de microgolf op 360 W zodat het beter onder je beslag mengt)
- Neem ongeveer een theelepel beslag en maak er een dik rondje van waar je met je duim een kuiltje in maakt. Deze vul je met ½ theelepel suikervrije confituur voordat je ze gaat bakken.
- Leg de koekjes naast elkaar op het bakpapier en laat 2cm ruimte tussen.
- Bak de koekjes circa 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden en laat daarna afkoelen op een taartrooster.
- “Geniet met smaak van je gezond koekje”.
- Tip: Je kan de confituur ook weglaten dan heb je een gewoon volkoren koekje.

PEPERNOTEN

Ingrediënten
(35 stuks)
125 g volkoren meel (je kan ook de helft amandelmeel gebruiken voor een variant met nog minder koolhydraten)
½ koffielepel bakpoeder
30 g Sugarly Canderel kristalkorrel of 60 g Sukrin Gold
70 g vloeibare margarine
10 g speculaaskruiden
1 ei

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng in een kom de vloeibare margarine en de zoetstof.
- Voeg het volkoren meel, bakpoeder en de speculaaskruiden toe.
- Roer ondereen en voeg als laatste het ei toe, kneed kort tot vast deeg.
- Rol van het deel ongeveer 35 kleine bolletjes.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en schik hierop de bolletjes.
- Zet in de voorverwarmde oven en bak de pepernoten 20 minuten.
- Neem uit de oven en laat de pepernoten afkoelen op een rooster.

HAVERMOUT KOEKJES

Ingrediënten
(20 - 25 stuks)
120 g vloeibare margarine
geschikt om te bakken
30 g tagatesse
200 g havermout
4 eetlepels halfvolle melk
120 g bloem
1 ei
50 g gehakte noten (pecan, walnoten, amandelen ...)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Doe havermout, bloem, tagatesse en noten in een kom en roer onder elkaar.
- Voeg hierbij margarine, melk en ei en meng alles goed tot een mooi deeg.
- Vorm van het deeg 20 bolletjes en leg ze op een bakplaat (met bakpapier of bakvel) en druk ze plat met de bolle kant van een lepel.
- Bak de koekjes gedurende 20 minuten tot ze mooi bruin zijn.
- Neem uit de oven en laat afkoelen op een rooster.

PINDAKAAS CHOCOLADE KOEKJES

Ingrediënten
(± 25 stuks)
120 g pindakaas
70 g zachte margarine geschikt om te bakken
100 g Zùsto
80 g amandelpoeder
80 g gemalen kokos (kokospoeder)
80 g havermout
80 g volkoren meel
1 theelepel bakpoeder
½ theelepel kaneel
1 ei
60 g suikervrije pure chocolade in stukjes gehakt

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Doe pindakaas, ei en margarine in een mengkom en roer onder elkaar.
- Meng in een andere kom, amandelpoeder, gemalen kokos, havermout, volkoren meel, bakpoeder, kaneel en zusto.
- Voeg het meelmengsel geleidelijk bij het pindakaasmengsel en schep onder elkaar tot een mooi deeg.
- Voeg als laatste de gehakte chocolade toe en roer onder het deeg.
- Maak met je handen kleine bolletjes van het deeg en leg ze op een ingevette bakplaat. Duw de bolletjes plat tot ze ongeveer 1 cm dik zijn.
- Plaats in de oven en bak ze gedurende 10 tot 12 minuten.
- Neem uit de oven laat ze afkoelen op een rooster.

POMPOENCAKE

Ingrediënten
100 g havermoutvlokken
100 g witte bloem
250 g pompoenpuree
100 g appelmoes ongezoet
2 eieren
2 eetlepels arachideolie of zonnebloemolie
80 g Sukrin Gold (zoetstof alternatief voor bruine suiker)
2 theelepels bakpoeder
2 theelepels speculaaskruiden
Voor de frosting (optioneel)
·50 g roomkaas/Griekse yoghurt
1 eetlepel Sukrin Icing (zoetstof alternatief voor poedersuiker)

Bereiding

- Pureer de gekookte of geroosterde pompoen samen met de eieren en havermout met een staafmixer of blender.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Voeg alle andere ingrediënten toe aan de kom (als laatste de bloem) en roer tot een egaal mengsel.
- Doe het beslag in een cakevorm bekleed met bakpapier of vet de cakevorm in met olie (arachideolie of zonnebloemolie) en bestuif met bloem. Bak de cake in de oven voor 35 minuten. Prik met een satéprikker om te checken of de cake gaar is.
- Doe de roomkaas/yoghurt in een kom en meng met de bloemsuiker als je het graag wat zoeter wil.
- Laat volledig afkoelen en bestrijk dan met de frosting. Werk af met een snuifje van de speculaaskruiden.

Tip:
Ben je niet gewoon aan gezond bakken? De appelmoes kan je ook weglaten en vervangen door twee extra eetlepels zonnebloemolie of je gebruikt gewone bruine suiker in plaats van de zoetstof.

MEERGRANENCAKE MET RABARBER

Ingrediënten

230 g rabarber
130 g zachte margarine geschikt om te bakken + beetje om de vorm in te vetten
100 g zùsto
2 eieren
150 g speltbloem (wit) + beetje voor de bakvorm te bestuiven
30 g speltmeel (bruin)
65 g havermout
10 g bakpoeder
65 ml kefir natuur

Varieer

Gebruik ander fruit: appel, peer, pruim, bosbessen ...
Vervang bruin speltmeel door boekweitmeel, bruin rijstmeel ...
Vervang havermout door boekweitvlokken, quinoavlokken ...

Bereiding

- Doe margarine in een ruime kom en roer zacht.
- Voeg er de eieren aan toe en roer onder elkaar.
- Meng in een andere kom speltbloem, speltmeel, havermout, bakpoeder en Zùsto.
- Schep het meelmengsel bij het margarinemengsel en roer onder elkaar. Voeg ondertussen ook de kefir toe.
- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Maak de rabarber schoon, spoel en snijd in stukjes.
- Schep de rabarberstukjes onder het deeg.
- Vet een bakvorm in, bestuif met bloem en schep het deeg erin.
- Plaats in de oven en bak ongeveer 30 minuten.
- Controleer of de cake gaar is, haal uit de oven.
- Ontvorm en laat afkoelen op een rooster.

CHOCOLADECAKE MET RODE BIET

In deze cake zit geen suiker, maar wel rode biet die voor een zoete, zachte toets zorgt. Ook hoef je niet te veel vetstof toe te voegen, en ben je toch verzekerd van een hemelse smaak.

Bron: Blogster Marta Majewska

Ingrediënten

150 g rode biet, gekookt of geroosterd en gepureerd
120 g speltbloem
70 g zoetstof op basis van stevia kristalkorrel (zoetkracht van 140 g suiker)
35 g cacaopoeder
2 theelepels bakpoeder
1 ei
25 ml olijfolie
40 ml water
Tagatosepoeder of Sukrin Icing (voor de afwerking)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Meng stevia, speltbloem, bakpoeder en cacaopoeder.
- Meng in een andere kom rode biet, olijfolie, water en ei.
- Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng goed.
- Vet de cakevorm in met bakspray en verdeel het beslag over de vorm.
- Bak gedurende 45 minuten in de oven.
- Laat de cake 20 minuten afkoelen.
- Besprenkel met de tagatosepoeder/ Sukrin Icing om af te werken.

APPELS MET CAKE

Bron: Diëtist en Chef-Kok Michaël Sels

Ingrediënten

4 appels
250 g zelfrijzende bloem
3 eieren
100 g margarine
200 g IJslandse yoghurt (Skyr)
4 el zoetstof op basis van stevioglycosiden (bijvoorbeeld Stevia)
2 el pijnboompitten

Bereiding

- Verwarm de oven op 185°C.
- Splits de eieren.
- Smelt de margarine en meng deze met de yoghurt en de eidooiers.
- Meng de zoetstof onder de zelfrijzende bloem, voeg deze droge ingrediënten toe aan het yoghurtmengsel en roer stevig.
- Klop het eiwit op tot de vorming van pieken en spatel het voorzichtig onder het beslag.
- Snijd de appels in kleine dobbelsteentjes en meng deze samen met de pijnboompitten door het beslag.
- Stort dit in een ingevette cakevorm en bak de cake gedurende 45-55 minuten in het midden van de oven.

SUKRIN CHOCOLADE MUFFINS

Deze muffins hebben we gemaakt met Sukrin chocolade cake mix. Deze chocolade cake is suikervrij en gezoet met Sukrin in plaats van suiker. Ze zijn heel gemakkelijk te maken en bevatten minder calorieën.

Ingrediënten
(voor 12 grote muffins)
1 pak Sukrin chocolade cakemix
300 ml water
3 eieren
100 ml olie

Bereiding

- Voorverwarm de oven voor op 175°C.
- Schenk de mix in een grote kom en voeg hier 300 ml water, 3 eieren en 100 ml olie (bijv. zonnebloemolie) aan toe.
- Meng de ingrediënten met behulp van een garde of mixer.
- Verdeel het beslag over 12 grote muffinvormpjes
- Bak de muffins gedurende 20 minuten in de oven.
- Let op: de baktijd kan per oven verschillen. Prik daarom altijd eerst met een houten stokje in een muffin voordat je deze uit de oven haalt. Indien de muffin aan het stokje blijft kleven, bak ze dan langer af totdat de mix niet meer aan het stokje blijft kleven.

BANANENBROOD

Ingrediënten

150 g volkoren speltmeel
40 g hazelnoten (blend tot hazelnootmeel)
15 g gebroken lijnzaad
1 eetlepel bakpoeder
3 eieren
3 rijpe bananen
20 g dadels (ontpit)
30 g pure chocolade
70 g blauwe bessen (vers of diepvries)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175° C.
- Mix de hazelnoten tot meel in de blender. Doe in een mengkom, voeg speltmeel, bakpoeder en een snufje zout toe en meng.
- Mix de eieren, banaan en dadels in de blender.
- Voeg toe aan de droge ingrediënten en meng tot een glad beslag.
- Snijd de chocolade in stukjes en roer samen met de blauwe bessen onder het beslag.
- Giet in een cakevorm en bak 30 min.
- Zet de oven af en laat afkoelen met de ovendeur op een kier.

PLATTEKAASTAART

Door de traditionele koekjesbodem weg te laten kan deze plattekaastaart zelfs dienen als gezond tussendoortje.

Ingrediënten

500 g magere platte kaas
1 ei
Zoetstof naar smaak
Optioneel: enkele druppels vanille extract / aroma
5 gelatineblaadjes
1 blik ananas op eigen sap
Plasticfolie
Kleine springvorm (of verdubbel de ingrediënten voor een grote springvorm)

Bereiding

- Week 5 gelatineblaadjes in koud water.
- Maak een mengsel van 500 g magere platte kaas, stijfgeklopt eiwit en zoetstof naar smaak en vanille.
- Verwarm het sap van de ananas lichtjes in de microgolf en los hierin de geweekte gelatineblaadjes op.
- Roer dit onder het kaasmengsel.
- Beleg een kleine springvorm met plasticfolie.
- Leg de ananasstukjes op de bodem van de bakvorm (dit kan in zijn geheel of in stukjes gesneden) en giet het kaasmengsel erover.
- Laat een nacht opstijven in de koelkast.
- Neem een bord met dezelfde grote als de taartvorm. Draai hier de taartvorm ondersteboven op. De taart zal er gemakkelijk uitkomen door de plastic folie. Verwijder deze plastic folie en de taart is klaar!

KOEKJESTAART

Ingrediënten
100 g light margarine
100 g dikke yoghurt (Griekse of Skyr)
10 g cankao (Canderel)
12 suikervrije petit beurre koekjes
Suikervrije hagelslag
1 kopje koffie

Bereiding

- Doe margarine, yoghurt en Cankao in een ruime kom en roer onder elkaar.
- Dompel 3 koekjes in de koffie en schik ze op een schaal. Dit wordt de bodem van je taart.
- Schep er 2 koffielepels van het margarinemengsel op en strijk met een mes over de koekjes.
- Herhaal dit nog 3 keer.
- Bestrijk de zijkanten van de taart ook met het margarinemengsel zodat alle koekjes bedekt zijn.
- Werk af met suikervrije hagelslag.

Weetje
De koekjestaart is op zijn best als je 1 dag kan wachten met proeven.

ECLAIRS

Ingrediënten
Voor de soezen:
1 dl water
40 g zachte margarine geschikt om te bakken
70 g bloem
1 mespuntje bakpoeder
2 eieren
Voor de vulling
½ L halfvolle melk
30 g vanille pudding poeder
Zùsto/tagatesse/sucralose/stevia/splenda/Sukrin
1 bakje verse frambozen (moet niet)

Bereiding
Maak eerst de soezen:

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Doe in een kookpot water en margarine en breng aan de kook.
- Voeg de bloem toe en roer goed, het deeg moet even doorkoken, neem van het vuur.
- Wacht een minuut en voeg dan 1 ei toe. Roer onder het deeg.
- Voeg vervolgens het tweede ei toe en roer goed onder elkaar.
- Leg bakpapier op een bakplaat.
- Vorm de eclairs door het deeg te spuiten met een spuitzak.
- Laat in de oven 20 minuten bakken.
- Zet de oven af en laat de eclairs er nog 5 minuten in staan. Dit om het invallen te voorkomen. Zet dan de ovendeur nog 5 minuten op een kier, neem uit de oven en laat afkoelen op een rooster.

Maak de vulling:

- Giet een beetje melk in een kopje, voeg het puddingpoeder toe en roer tot alles is opgelost en er geen klonters meer zijn.
- Doe de overige melk in een kookpot en breng aan de kook.
- Voeg bij de melk als deze kookt, roer goed en laat even doorkoken.
- Neem van het vuur en voeg zoetstof toe tot het zoet genoeg smaakt.
- Dek de pudding af met plasticfolie, zo voorkom je dat er een vel op de pudding komt terwijl deze afkoelt.
- Wanneer de pudding is afgekoeld, roer je die glad. Vul de eclairs met de pudding, gebruik hiervoor een spuitzak.
- Versier de eclairs met frambozen of ander fruit naar keuze en bestuif heel lichtjes met wat poederzoetstof.

CRUMBLE

Ingrediënten
(voor 6 personen)
10 tot 12 pruimen
50 g vloeibare margarine geschikt om te bakken
60 g bakbestendige zoetstof splenda
60 g bloem
30 g bruin tarwemeel
20 g havermout

Varieer
Gebruik ander fruit: appel, peer, pruim, bosbessen ...

Vervang havermout door boekweitvlokken, quinoavlokken ...

Lekkker met een bolletje suikervrij ijs of suikervrije pudding/rijstepap

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Doe zoetstof, bloem, meel en havermout in een kom en roer onder elkaar.
- Voeg vervolgens de vloeibare margarine toe en roer tot je een mengsel krijgt dat op kruimels lijkt.
- Maak de pruimen schoon, halveer ze, verwijder de pit en snijd ze in blokjes.
- Verdeel de stukjes pruimen over een ovenschaaltje.
- Schep het kruimelmengsel op het fruit.
- Zet in de voorverwamde oven en laat 15 tot 20 minuten bakken tot de crumble mooi bruin is.
- De crumble kan warm of koud gegeten worden als nagerecht of als tussendoortje.

KOOLHYDRAATARME PANNENKOEKJES

Ingrediënten
(voor 2 personen)
3 eieren
125 ml melk
50 g amandelmeel
enkele druppels vanille extract
snufje zout
2 el arachideolie
Voor de topping:
100 g diepvriesvruchten (bv. frambozen, bessen ...)
zoetstof naar smaak

Bereiding

- Klop alle ingrediënten door elkaar (inclusief de olie).
- Verhit een kleine koekenpan en bak vier pannenkoeken van het beslag.
- Meng de diepvriesvruchten met een beetje zoetstof en verwarm enkele minuten in de microgolf.
- Bestrooi de pannenkoekjes met de vruchtencoulis.