

PUUR ZOET

Mariette
van Tuyl



Lekker en bewust bakken
met pure ingrediënten

FORTE
CULINAIR





PUUR ZOET

INHOUD

ZO BEGON HET	7	ONTBIJT <i>Morning Sweets</i>		KOEK <i>Make Love And Cookies</i>		FEEST <i>Sharing Is Caring</i>	
GEZONDIGEN	9	Pompoen-ontbijtmuffins	59	Smeuïge kaneelkoeken	102	Lionrepen	146
VAN ZONDIGEN NAAR GEZONDIGEN	10	Holy granola	60	Kruidkoekjes	105	Wittebonen-kokosblondies	149
MIJN VOORRAADKAST	12	Funky berry		Volkoren eierkoeken	106	Choco-amandeltruffels	150
KITCHEN ESSENTIALS	13	Nutty seeds		Chocolade-granenkoekjes	109	Raw lemon mango bars	153
INGREDIENTEN	14	Choco coco		Gevulde walnotenkoek	110	Appel-speculaasgallette	154
ZO LEES JE DIT BOEK	28	Banaan-kwarkbolletjes	63	Zoete sesamkoekjes	113	Schuldvrije brownies	157
RECEPTEN	31	Warme carrot cake oats	64	Cookie dough truffels	114	Lemon blueberry plaatcake	158
DE BASIS <i>Back To The Basics</i>		Smoothie bowls	66	Tropische kokosmakroontjes	117	Raw mokka-karamelshortbread	161
No pie without a good bottom	34	Tropical brekkie bowl		Gevulde speculaas	118	Kidsproof aardbeiencupcakes	162
Crunchy shortbread (Raw)		Green power bowl		Chocolade-hazelnootkoeken	121	Peanut butter cups	165
Kokos-amandel (Raw)		Citroen-maanzaadwafels	68	TAART <i>For The Love Of Pie</i>		TOETJES <i>Always Room For Dessert</i>	
Chocolade-hazelnoot (Raw)		Griekse overnight oats	71	Smeuïge carrot cake	124	Chocoloco nicecream sandwiches	168
Vegan cheesecakevulling	37	Kruidige ontbijtkoek	72	Epic pannenkoekentaart	127	Appel-bramen-havercrumble	171
Fudgie chocolate	38	Fresh and fruity ontbijttaartjes	75	Fudgie chocolate pizza	128	Tropical mango icedream	172
Creamy chocolate spread	41	Hé pannenkoek	76	Raw kokos-limoencheesecake	131	Silky milky chocomousse	175
Aardbeien-chiajam	42	Stevige ontbijtpannenkoekjes		Peren tarte tatin	132	Gegrilde ananascarpaccio	176
Caramel baby	44	Chocolade-bananenpannenkoekjes		Magere bramenkwarktaart	135	Mokka panna cotta	179
Salty coco caramel		Zoete-aardappelpannenkoekjes		Skinny pumpkin pie	136	Rood fruit trifle	180
Mokka-karamelspread		TUSSENDOOR <i>Snack The Day Away</i>		Lemon curd cheesecake	139	Nuttylicious bonbons	183
Kokoslagroom	47	Oosters abrikoosje	81	Bounty-frambozentartelettes	140	Passie-cheesecakeglasjes	184
Lovely lemon curd	48	Chocoladepopcorn	82	Bananoffee-kwarkcake	143	Chocolate lava cakes	187
Amandelspijs	51	Kruidige pindakaasrepen	85	REGISTER	188	DANKWOORD	190
Yoghurtfrosting	52	Vullend noten- en zadenbrood	86	ZOETE LIEFDE	192		
Go nuts pasta's	54	Granenrepen	89				
Basisrecept		Choco-dadel-walnotenreepjes	90				
Chocolade-hazelnoot		Gemarmerde bananecake	93				
Vanille-cashew		Pitten- en zadencrackers	94				
Sweet pecan		Chocolademuffins	97				
Speculaas-amandel		Let's snack mixjes	98				
		Chocolate please					
		Spice it up					





ZO BEGON HET

Hallo daar! Heb jij zomaar een exemplaar van mijn eerste boek in handen. Onbeschrijfelijk bijzonder vind ik dat. Als je mij kent van mijn blog Zoetrecepten.nl, zul je misschien meteen denken aan cheesecake, *epic baking* en onweerstaanbare zoetjes. De recepten in dit boek zijn net anders: in PUUR ZOET vind je vooral voedzame en meer gezonde baksels. Bij mij draait het namelijk om balans. Waar ik in het weekend regelmatig losga op heerlijk zondige recepten, bak (en kook) ik doordeweeks het liefst zo bewust mogelijk. Die afwisseling hoort voor mij bij een gezonde lifestyle.

Alweer vijf jaar geleden begon ik met mijn grote liefde Zoetrecepten.nl, uit een passie voor schrijven, bakken en het delen van inspiratie. Mijn blog groeide steeds groter en ik kreeg van alle kanten bakverzoeken. Een paar vriendinnen van mij zijn lactose-intolerant, waardoor ik als een van de eerste bloggers regelmatig een lactosevrij recept online zette. De vraag naar lactosevrije, glutenvrije en gezondere zoete recepten hield aan, dus ging ik daar meer mee aan de slag. Room, vet en suiker verving ik steeds vaker door pure, voedzame ingrediënten. Ik ontdekte dat ik me daardoor niet alleen beter voelde, maar dat ik ook meer kon genieten van mijn zoete gerechtjes. Vrienden en familie waren zwaar onder de indruk en geloofden soms niet dat er écht geen geraffineerde suiker, boter of andere zuivel in mijn baksels zat.

Ik werd steeds nieuwsgieriger naar een plantaardige lifestyle en daarom deed ik begin 2017 een *vegan challenge*. Dat betekende dat ik 30 dagen uitsluitend plantaardige producten zou eten. Het prikkelde me om nog meer te experimenteren met ingrediënten en creatief te zijn. In dit boek vind je daarom een mengeling van dat alles terug, maar met name veel lekkere, zoete recepten die passen bij een gezonde lifestyle. Met veel lactosevrije, glutenvrije en *vegan* recepten, maar vooral ook variatie in het gebruik van voedzame ingrediënten.

Uiteindelijk gaat het erom dat iedereen samen kan genieten, met welk voedingspatroon of intolerantie dan ook. En hoe tof is het om met pure, natuurlijke ingrediënten tot een geweldig lekker resultaat te komen? Héél tof als je het mij vraagt.

Ik hoop dat jullie er net zo van zullen genieten als ik.

Liefs,
Mariette



GEZONDIGEN

Gezond zondigen. Gezondigen. Snap je 'm? Een term (met een knipoog) die ik heb bedacht om mijn visie op het gezonde bakken te omschrijven. Zoete recepten zullen nooit écht gezond zijn, maar je kunt er wel op een meer bewuste en gezonde manier mee omgaan. Gezonder zondigen werd mijn streven.

*Maar, leg eens uit.
wat houdt dat dan in?*

No worries! Dit is niet het volgende afslankprogramma of dé nieuwe manier om af te vallen. Ik ben geen voedingsdeskundige en zeker geen calorieënteller. Wel wil ik jou blij maken met fijne zoete recepten zonder overbodige toevoegingen. En vooral ook zonder veel gedoe of moeilijke ingrediënten. Het moet wel leuk blijven!

In alle recepten in dit boek gebruik ik zoveel mogelijk voedzame ingrediënten en heb ik het gebruik van suiker, vet en room geminimaliseerd. Ook breng ik veel variatie aan in de ingrediënten die ik gebruik, waarmee ik je hoop te inspireren met de mogelijkheden. Zo gebruik ik geen bloem, maar volkorenmeel. Soms zelfs kikkererwten, bonen of (verstopte) groenten. Check mijn smeùige kaneelkoeken met kikkererwten (blz. 102) of zoete-aardappelpannenkoekjes (blz. 77) maar eens. Ik zoek de recepten het liefst zo puur mogelijk met fruit, maar er gaat ook regelmatig een scheutje ahornsiroop in. Het gaat tenslotte om het resultaat!

Wat staat me te wachten?

De lekkerste zoete recepten die je een beter gevoel geven en je sneller en langer verzadigen. Zoals een epic pannenkoekentaart (blz. 127) en onweerstaanbare choco-dadel-walnotenreepjes (blz. 90). Ik ben ervan overtuigd dat je op deze manier je gezonde lifestyle in balans houdt en je goed voelt. Jazeker, ook na het eten van zo'n lekkere brownie (blz. 157).

Zoet zondigen, maar dan op een verantwoorde en leuke manier. Zo lastig is het echt niet. En omdat ik vind dat iedereen moet kunnen smullen van homemade zoetjes, zijn veel van mijn recepten niet alleen een stuk gezonder, maar ook vegan-proof, lactosevrij of glutenvrij.

*Gezond en lekker hoeft
niet moeilijk te zijn.*



DE BASIS

*Back to
the basics*

Mix eens 2 el geraspte kokos, 1 el cacao-poeder of 1 tl kaneel op het einde mee voor een heel andere smaaksensatie.



KOKOS-SLAGROOM

1 BAKJE / 10 MINUTEN BEREIDING

Al het goede in één recept gecombineerd: kokos en slagroom. Het resultaat is niet zo stevig als the real deal, maar de smaak maakt alles goed.

Zet het blik kokosmelk de avond voor gebruik in de koelkast. Op deze manier scheiden de kokosmelk en de kokosroom zich van elkaar. Gebruik nooit light kokosmelk, want hierbij gebeurt dit niet.

Schep de kokosroom uit het blik en doe dit in een kom. De overgebleven kokosmelk kun je op een later moment voor een smoothie of curry gebruiken. Klop de room tot een zo luchtig mogelijke slagroom. Als de kokosslagroom een mooie dikte heeft bereikt, mix je er een beetje ahornsiroop doorheen.

DIT HEB JE NODIG

- ♥ 400 ml volle kokosmelk
- ♥ Scheutje ahornsiroop

BEWAREN

max. 3 dagen in de koelkast.



KRUIDIGE ONTBIJTKOEK

12 PLAKKEN / 20 MINUTEN BEREIDING
45 MINUTEN BAKTIJD

Deze favoriet van vele zoetjes mag niet ontbreken in jouw ontbijtrepertoire. Makkelijk om te maken, ontzettend lekker en veel beter voor je dan de supermarktvariant.

Vet een cakevorm van 25 cm in en verwarm de oven voor op 160 °C.

Week de ontpitte dadels 5 minuten in kokendheet water en giet ze af. Maal ze samen met de appelstroop en melk fijn in de foodprocessor.

Meng in een andere kom alle droge ingrediënten samen met een flinke snuf zout. Roer dit met een spatel door het dadelmengsel tot alles goed gemengd is en stort in de cakevorm.

Verdeel de gemengde noten over de bovenkant van je ontbijtkoek. Bak in 40 tot 45 minuten gaar. Houd in de gaten of je de bovenkant eventueel moet afdekken met aluminiumfolie en test met een cakeprikker of de ontbijtkoek gaar is.

DIT HEB JE NODIG

- ♥ 200 gram dadels
- ♥ 4 el appelstroop
- ♥ 250 ml (amandel)melk
- ♥ 300 gram volkorenmeel
- ♥ 2 tl speculaaskruiden
- ♥ 1 el kaneel
- ♥ 2 tl bakpoeder
- ♥ Handje gemengde noten

BEWAREN

max. 5 dagen buiten de koelkast of 3 maanden in de vriezer.



*Wikkel de cake lauwwarm
in vershoudfolie, dan blijft
hij extra smerig.*



DADEL-'SNICKERS' IJSJES

Besmeer een dadel met een beetje pindakaas en je hebt een heerlijk tussendoortje. Maar dip je ze ook nog in wat pure chocolade om vervolgens in te vriezen? Dan zijn deze kleine ijsjes die doen denken aan 'snickers' het resultaat. Zelig als tussendoortje, maar ook als toetje.

Zet een kleine snijplank klaar, bedekt met bakpapier.

Ontpit de dadels, maar zorg ervoor dat 'ie niet doormidden breekt. Vul met een theelepel pindakaas. Vouw dicht en leg op de snijplank.

Herhaal voor alle dadels en leg in de vriezer voor minimaal 2 uur.

Smelt de pure chocolade au bain-marie. Dip de bevroren dadels in de pure chocolade en leg weer terug op de snijplank.

Top meteen af met een paar halve pinda's en wat zoutvlokken. Vries opnieuw in.

DIT HEB JE NODIG

- ♥ 8 grote zachte dadels
- ♥ 8 flinke tl pindakaas
- ♥ 100 gram pure chocolade
- ♥ Een aantal losse pinda's en zoutvlokken

BEWAREN

tot drie maanden goed afgesloten in de vriezer.

Ze smaken het lekkerst als ze een kwartiertje op temperatuur zijn gekomen.





KOEK

*Make love and
cookies*

EPIC PANNENKOEKEN- TAART

20 PERSONEN / 90 MINUTEN BEREIDING
30 MINUTEN BAKTIJD

Samen een taart bakken. Dat is pas echt een feestje! En wie wil er nu niet helpen met het bouwen van zo'n gave pannenkoekentaart?

Meng het volkorenmeel, de bloem en een snufje zout door elkaar. Mix de eieren, de melk en het bietensap er doorheen tot het een glad mengsel is.

Verhit een koekenpan met een doorsnee van ongeveer 20 cm. Giet er een scheutje plantaardige olie in en schep dan wat beslag erin. Je moet de hele bodem kunnen bedekken. Bak de pannenkoek aan beide kanten gaar op middelhoog vuur en herhaal dit voor de rest van het beslag.

Laat de pannenkoeken volledig afkoelen voor je de pannenkoekentaart gaat bouwen. Bereid alvast de toppings.

Leg 8 aardbeien apart. Snijd de rest in dunne plakjes.

Neem een taartplateau en leg hier de eerste pannenkoek op. Beleg met de kokoslagroom en daarna met de gesneden aardbeitjes. Leg er opnieuw een pannenkoek op en beleg met de jam. Herhaal dit tot alle pannenkoeken op zijn.

Top de taart af met kokoslagroom, jam en de opzij gelegde aardbeien. Serveer meteen!

*Iets te roze voor
jouw boy?
Vervang het
bietensap door
melk en de
aardbeienchia-jam
door de creamy
chocolate spread
(blz. 41).*

DIT HEB JE NODIG

- ♥ 200 gram volkorenmeel
- ♥ 200 gram bloem
- ♥ 2 eieren
- ♥ 1000 ml (amandel)melk
- ♥ 150 ml bietensap
- ♥ Kokoslagroom (blz. 47)
- ♥ 700 gram aardbeienchiajam (blz. 42)
- ♥ 1,5 kilo aardbeien

BEWAREN

de pannenkoeken (zonder toppings) kunnen 2 dagen in de koelkast of een maand in de vriezer bewaard worden.



CHOCO- AMANDEL- TRUFFELS

15 STUKS / 20 MINUTEN BEREIDING / 1 UUR OPSTIJVEN

Cacao van buiten, een amandelexplosie van binnen. Het kokosmeel zorgt ervoor dat de truffels mooi opstijven en stevig worden.

Week de ontpitte dadels vijf minuten in kokendheet water en giet vervolgens af.

Maal de dadels, de avocado, 3 eetlepels cacao poeder en het amandelextract tot een zachte, gladde massa in de foodprocessor. Proef of je het op smaak vindt, voeg eventueel meer gepureerde dadels toe.

Meng tot slot het kokosmeel erdoor en rol balletjes van het beslag.

Doe een eetlepel cacao poeder in een kommetje en rol de balletjes er doorheen.

Zet minstens een uur in de koelkast om op te stijven voor je ze serveert.

DIT HEB JE NODIG

- ♥ 80 gram dadels
- ♥ 1 rijpe avocado
- ♥ 4 el cacao poeder
- ♥ 1 tl amandelextract
- ♥ 2 el kokosmeel

BEWAREN

max. 3 dagen in de koelkast.



PUUR ZOET

Where healthy and sweet meet

Je gezonde lifestyle behouden en toch genieten van een stuk brownie of lekker toetje? Dat kan! In PUUR ZOET laat Mariette je zien hoe je met pure, voedzame ingrediënten de lekkerste zoete baksels maakt zonder veel gedoe en met toegankelijke ingrediënten. Met meer dan 80 makkelijke lactosevrije én glutenvrije zoete recepten, waarvan bijna 60 vegan zijn. Om je nog verder op weg te helpen staat het boek vol baktips en informatie om ingrediënten te vervangen zodat ze aansluiten op jouw voedingspatroon.

MARIETTE is de oprichter van de populaire blog *Zoetrecepten.nl*, waar zij wekelijks haar gezonde én zondige zoete recepten deelt. Het zit 'm immers in de balans.

Mariette weet als geen ander hoe gezonder bakken ook echt lekker kan zijn.

LAURA KIEFT, LAURASBAKERY.NL

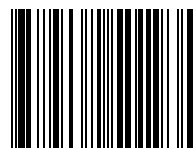
Mariette neemt ons mee op avontuur waardoor taart niet langer enkel een guilty pleasure is maar een voedzaam feestje voor iedereen!

MARIKE BOL, OHMYPIE.NL



www.forteculinair.nl

ISBN 978-94-6250-193-5



9 789462 501935