

5 gezonde Sinterklaasrecepten

Sinterklaas is de tijd van cadeautjes en snoep. Marsepein, suikergoed, pepernoten, chocola, voor je het weet ben je vijf kilo zwaarder. Om nog enigszins het idee te hebben gezond te eten, geef ik je deze vijf gezonde Sinterklaasrecepten. Zoet? Ja! Maar wel weinig tot geen suiker en veel natuurlijke, ongeraffineerde ingrediënten.

RECEPT 1

Bananenbrood met kruidnoten

INGREDIËNTEN:

- 3 rijpe bananen
- 10 verse ontpitte dadels
- 3 eieren
- 75 gram havermout (ik vermaal het havermout tot meel in de blender). Heb je geen blender, dan kan je ook de havermout zo toevoegen.
- 75 gram amandelmeel, speltmeel of boekweitmeel
- 1 tl kaneel
- 4 tl speculaaskruiden/koekkruiden
- 2 tl bakpoeder
- Snufje zout
- 80 gram kruidnoten

ZO MAAK JE HET BANANENBROOD MET KRUIDNOTEN

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Maal de havermoutvlokken tot meel in een blender of met een staafmixer of keukenmachine.
3. Maak van de bananen en dadels met een staafmixer een gladde massa.
4. Klop de eieren luchtig met een snufje zout.
5. Meng eieren, het meel, kaneel, speculaaskruiden en het bakpoeder met een lepel door het bananenmengsel.
6. Roer de kruidnoten door het beslag. Die maken het bananenbrood lekker knapperig.
7. Vet een cakeblik in met wat olijfolie of kokosolie en giet hierin het beslag.
8. Bak het bananenbrood met kruidnoten 45 minuten in het midden van de oven.
9. Haal na drie kwartier uit de oven en laat het bananenbrood afkoelen voordat je deze uit de vorm haalt.

RECEPT 2

Glutenvrije banketstaven

DIT HEB JE NODIG VOOR 3 STAAFJES

- 4 plakjes glutenvrij bladerdeeg
- 1 ei

DIT HEB JE NODIG VOOR DE SPIJS

- 75 gram rauwe amandelen (15 min. weken in heet water)
- 3 ontpitte dadels (in stukjes gesneden 15 min. geweekt in heet water)
- 1 el rauwe honing
- 1 el kokosnippers
- 1 losgeklopt ei
- 1 el zachte kokosolie extra vierge
- ½ tl vanille
- klein scheutje citroensap

ZO MAAK JE DE SPIJS

1. Maal de afgespoelde amandelen samen met de dadels fijn in je keukenmachine.
2. Voeg de vanille en kokos toe.
3. Voeg de kokosolie, de honing en het citroensap toe.

ZO MAAK JE DE STAAFJES

4. Laat het bladerdeeg ontdooien.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden.
6. Verspreid de spijs over de plakjes bladerdeeg (maak ze niet te vol) en rol ze op, er moet 1 cm overlap zijn.
7. Plak ze dicht met ei – je kunt er eventueel een kooktouwtje omheen binden voor de zekerheid.
8. Leg de staafjes op een bakplaat met bakpapier en zet ze 15-20 min. in de oven. Laat de banketstaafjes afkoelen voordat je ze eet.

RECEPT 3

Spelt kruidnoten zonder geraffineerde suiker

INGREDIËNTEN VOOR HEEL VEEL KRUIDNOTEN:

- 250 gram speltmeel (volkoren meel)
- 100 gram zachte roomboter
- 100 gram oerzoet, palmsuiker of kokosbloesemsuiker
- 1 eetlepel speculaaskruiden
- 1 theelepel kaneel
- flinke snuf zeezout
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 eetlepel appelstroop zonder toegevoegde suiker
- 1 ei
- Bakpapier

ZO MAAK JE DE SPELTKRUIDNOTEN

1. Verwarm de (hetelucht) oven voor op 160 graden.
2. Doe alle ingrediënten in een kom en maak er een soepel deeg van. Is het wat droog, voeg dan eetlepel water of amandelmelk toe.
3. Draai kleine balletjes van het deeg.
4. Bak de kruidnoten in 15-17 minuten gaar en laat afkoelen zodat ze hard worden.

RECEPT 4

Chocoladeballetjes met speculaasvulling

INGREDIËNTEN

- 200 gram cashewnoten
- 100 gram dadels (zonder pit)
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 1 snufje zout
- 60 gram pure chocolade liefst 92%

ZO MAAK JE DE CHOCOLADEBALLETTJES

1. Week de cashewnoten een uurtje in een kommetje water.
2. Spoel ze af en laat ze goed uitlekken.
3. Doe de cashewnoten samen met de dadels, speculaaskruiden en een mespuntje zout in de keukenmachine en maal alles fijn.
4. Schep de cashewnoten/dadel mengsel uit de machine en leg het deeg op een velletje bakpapier. Zet het in de vriezer voor ongeveer een half uurtje.
5. Rol van het deeg balletjes, zo groot als een knikker.
6. Smelt chocolade au bain-marie.
7. Haal de balletjes met een satéprikker door de chocolademengsel, leg ze op een vel bakpapier en laat de chocolade hard worden.
8. Bewaar ze in de koelkast.

RECEPT 5

Smeuïge speculaascake

INGREDIËNTEN VOOR DE CAKE

- 70 gram kokosmeel
- 1 eetlepel tapiocameel
- 100 à 120 gram ontpitte dadels (zo'n 7 à 8 stuks)
- 100 gram gesmolten kokosolie (of ghee)
- 4 eieren
- 2 theelepels speculaaskruiden
- rasp van de schil van 1 sinaasappel (je kunt dit ook vervangen door gedroogde sinaasappelschil, gebruik dan 1 theelepel)
- 1 theelepel vanillepoeder
- 1 mespunt zout
- 1 theelepel bakingsoda
- 1 eetlepel appelazijn

INGREDIËNTEN VOOR DE TOPPING

- 120 gram cashewnoten (een paar uurtjes geweekt in water)
- 75 gram gesmolten ghee (of roomboter)
- 1,5 (anderhalf) eetlepel honing
- 2 theelepels speculaaskruiden
- mespuntje fijn zout

ZO MAAK JE DE CAKE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Mix de eieren, gesmolten kokosolie met de ontpitte dadels in een goede keukenmachine of blender (tot de dadels helemaal fijn zijn).
3. Meng in een kom de kokosmeel met de speculaaskruiden, rasp van 1 sinaasappel, vanille, snufje keltisch zeezout en de bakingsoda.
4. Doe de droge ingrediënten bij de natte in de keukenmachine, voeg nog 1 eetlepel appelazijn toe, en mix tot een glad beslag.
5. Bekleed een ovenschaal (van 20 cm x 20 cm) met bakpapier en schep er het beslag in.
6. Bak het 25 minuten in de oven.
7. Controleer na de baktijd met een satéprikker of ze klaar zijn. Komt de satéprikker er nat uit, verleng de baktijd dan met nog 5 minuten en controleer weer.
8. Laat de cake afkoelen voordat de topping eroverheen gaat.

ZO MAAK JE DE TOPPING

1. Giet en spoel de geweekte cashewnoten af.
2. Doe de cashewnoten samen met de gesmolten ghee, speculaaskruiden, mespunt Keltisch zeezout en honing in de keukenmachine.
3. Laat de keukenmachine draaien tot het mengsel mooi glad is geworden.
4. Smeer de topping gelijkmatig uit over de cake.