

ZONDER SUIKER · VOL SMAAK

200 Suikervrije *Desserts*

Cakes, cheesecakes, mousses, ijs, koekjes en chocolade, gezoet met erythritol en fruit. Genieten van een toetje, zonder suikerpiek en zonder schuldgevoel.

200	± 180	8
DESSERTS	KCAL PER PORTIE	HOOFDSTUKKEN

WELKOM

Zoet, zonder suiker

Een toetje hoort bij het leven. Dit boek laat zien dat je daarvoor geen suiker nodig hebt: je kunt gewoon blijven genieten, terwijl je bloedsuiker rustig blijft.

Alle 200 recepten zijn **zonder toegevoegde suiker**. Ze zijn gezoet met **erythritol**, een natuurlijke zoetstof zonder calorieën die je bloedsuiker niet laat stijgen, en met de natuurlijke zoetheid van fruit. In plaats van witte bloem gebruiken we vooral amandelmeel, kokosmeel en havermout: meer vezels, meer eiwit en een langer verzadigd gevoel.

Bij elk recept staat een schatting van de calorieën per portie, berekend op basis van de ingrediënten. Cakes, taarten en koekjes maak je voor meerdere personen of dagen; het aantal porties staat er telkens bij.

1 Cakes & muffins 25
2 Cheesecakes 25
3 Mousses & puddings 25
4 IJs & bevroren 25
5 Koekjes & repen 25
6 Fruitdesserts 25
7 Chocolade & bites 25
8 Warme desserts 25

Waarom zonder suiker?

Geen suikerdip: geen piek en daarna een dal, dus minder trek in nóg meer zoet.
Minder calorieën: erythritol bevat vrijwel geen calorieën.
Beter voor je tanden: erythritol veroorzaakt geen gaatjes.

Maten

1 el (eetlepel)	15 ml
1 tl (theelepel)	5 ml
1 el erythritol	± 12 g
Springvorm	20–22 cm
Oven	boven- en onderwarmte
kcal	schatting per portie

BAKKEN ZONDER SUIKER

Tips voor de beste desserts

1 **Erythritol is iets minder zoet**
Het is ongeveer 70% zo zoet als suiker. Proef je beslag en voeg eventueel een lepel extra toe.

2 **Maal het fijn voor glazuur**
Poedererythritol maak je zelf: 30 seconden in de blender. Dat lost beter op in room en glazuur.

3 **Laat cakes helemaal afkoelen**
Amandelmeel- en kokosmeelcakes zijn warm nog zacht en breekbaar. Koud worden ze stevig.

4 **Kokosmeel is een spons**
Gebruik nooit evenveel kokosmeel als gewone bloem: het neemt veel vocht op. Volg de hoeveelheden precies.

5 **Kies pure chocolade van 85%**
Hoe hoger het cacaopercentage, hoe minder suiker. Of kies chocolade met erythritol of stevia.

6 **Rijp fruit is je beste zoetstof**
Bruine bananen, rijpe mango en zoete aardbeien maken extra zoetstof vaak overbodig.

Zoetstoffen in dit boek

Erythritol
Onze basis. Korrelig, als suiker; 0 kcal, geen bloedsuikerstijging. Te koop in supermarkt en drogist.

Poedererythritol
Fijngemalen erythritol voor glazuur, slagroom en cheesecakevulling.

Bruine erythritol
Met karamel- of melasse-aroma: ideaal voor speculaas, karamel en gemberkoek.

Fruit
Banaan, appel, mango en bessen geven natuurlijke zoetheid, vezels en vitamines.

Let op
Gebruik geen xylitol als vervanger als je een hond hebt: xylitol is zeer giftig voor honden.






VOORRAAD

Je suikervrije voorraadkast

Met deze basis in huis kun je bijna elk recept uit dit boek meteen maken.

Bakken
Amandelmeel, kokosmeel, havermout, bakpoeder, ongezoete cacao, vanille-extract

Koelkast
Roomkaas, mascarpone, slagroom, Griekse yoghurt, magere kwark, eieren, roomboter

Vriezer
Bevroren bessen, frambozen, mango, rijpe bananen in plakjes

Zoet
Erythritol, poedererythritol, bruine erythritol, pure chocolade 85%

Noten & zaden
Amandelen, walnoten, hazelnoten, pecannoten, pistache, chiazaad, kokosrasp

Extra
Gelatine, agarpoeder, kokosmelk, kokosolie, pindakaas zonder suiker

Suiker vervangen in je eigen recepten

Omrekenen

100 g suiker	± 130 g erythritol
100 g poedersuiker	± 120 g poedererythritol
100 g bloem	± 100 g amandelmeel
100 g bloem	± 30 g kokosmeel + 1 ei
100 g melkchocolade	pure chocolade 85%

Goed om te weten

Kristallisatie: erythritol kan in koude desserts licht kristalliseren. Gebruik poedererythritol in ijs en cheesecake.
Verkoeling: in grote hoeveelheden geeft erythritol een frisse nasmaak. Combineer met vanille of kaneel.
Spijsvertering: begin met kleine porties als je nog niet gewend bent aan zoetstoffen.






INHOUD

Alle recepten · deel 1

Cakes & muffins 25

1 Klassieke vanillecake 8
2 Smeuïge chocoladecake 9
3 Citroencake met glazuur 10
4 Appel-kaneelcake 11
5 Kokoscake 12
6 Amandelcake met geschaafde ... 13
7 Marmercake 14
8 Bananenbrood zonder suiker 15
9 Frambozen-yoghurtcake 16
10 Bosbessencake met citroen 17
11 Wortelcake met roomkaas 18
12 Courgette-chocoladecake 19
13 Sinaasappel-amandelcake 20
14 Pompoen-specerijencake 21
15 Kwarktaart uit de oven 22
16 Gemberkoek zonder suiker 23
17 Mini-chocolademuffins 24
18 Bosbessenmuffins 25
19 Appel-kaneelmuffins met cru... 26
20 Citroen-maanzaadmuffins 27
21 Chocolade-avocadotaart 28
22 Aardbeien-roomtaartje 29
23 Pecan-koffiecake 30
24 Matcha-cake 31
25 Tiramisucake 32

Cheesecakes 25

26 New York cheesecake 34
27 Aardbeiencheesecake 35
28 Citroencheesecake 36
29 Chocoladecheesecake 37
30 Cheesecake met zoute karamel 38
31 Bosvruchtencheesecake 39
32 Speculaascheesecake 40
33 Pompoencheesecake 41
34 Mango-cheesecake (zonder ov... 42
35 Passievrucht-cheesecake (zon... 43
36 Baskische cheesecake 44
37 Mini-cheesecakes 45
38 Citroen-cheesecake in een gla... 46
39 Matcha-cheesecake 47
40 Mokka-cheesecake 48
41 Pindakaas-cheesecake 49
42 Kokos-limoencheesecake (zon... 50
43 Blauwe bessen-cheesecakerep... 51
44 Kersencheesecake 52
45 Ricotta-cheesecake 53
46 Frambozen-chocoladecheese... 54
47 Pistache-cheesecake 55
48 Appel-kaneelcheesecake 56
49 Lichte yoghurtcheesecake 57
50 Sinaasappel-chocoladechees... 58

Mousses & puddings 25

51 Mousse au chocolat 60
52 Romige vanillepanna cotta 61
53 Avocado-chocolademousse 62
54 Chiapudding met vanille 63
55 Chocolade-chiapudding 64
56 Citroenposset 65
57 Tiramisu in een glaasje 66
58 Kokos-panna cotta met mango 67
59 Griekse yoghurt met framboze... 68
60 Crème brûlée met erythritol 69
61 Aardbeienmousse 70
62 Zijden tofu-chocolademousse 71
63 Vanillepudding 72
64 Chocoladepudding 73
65 Rijstpudding met kaneel 74
66 Mangomousse 75
67 Koffie-panna cotta 76
68 Kwarkbavarois met bosvruchten 77
69 Pindakaasmousse 78
70 Matcha-chiapudding 79
71 Citroenmousse 80
72 Gebakken custard met nootmu... 81
73 Chocolade-pots de crème 82
74 Kokosmousse met limoen 83
75 Bramen-yoghurtparfait 84

IJs & bevroren 25

76 Bananen-nicecream 86
77 Chocolade-nicecream 87
78 Aardbeien-nicecream 88
79 Vanille-roomijs 89
80 Frozen yoghurt-bark met bess... 90
81 Mango-sorbet 91
82 Frambozensorbet 92
83 Yoghurt-ijsjes met bosvruchten 93
84 Watermeloen-limoenijsjes 94
85 Chocolade-ijslolly's 95
86 Koffie-semifreddo 96
87 Pistache-roomijs 97
88 Kokos-ananasijs 98
89 Pindakaas-banaanbites uit de ... 99
90 Bevroren kwarktaart met fra... 100
91 Citroen-yoghurtijs 101
92 Bevroren chocolade-mousse 102
93 Perzik-frozen yoghurt 103
94 Ijskoffie-granita 104
95 Bosbessen-cheesecake-ijs 105
96 Bevroren yoghurt-druiven 106
97 Kokos-chocolade-ijsrepen 107
98 Kersen-amandelijs 108
99 Mini-ijstaartjes met chocolad... 109
100 Matcha-nicecream 110

INHOUD

Alle recepten · deel 2

Koekjes & repen 25

101 Fudgy brownies 112
102 Zwarte bonen-brownies 113
103 Pindakaaskoekjes met drie ing... 114
104 Chocolate chip cookies 115
105 Havermoutkoekjes met appel ... 116
106 Kokosmakronen 117
107 Amandelkoekjes (amaretti-stijl) 118
108 Speculaaskoekjes 119
109 Citroen-kokosrepen 120
110 Notenrepen zonder bakken 121
111 Blondies met witte bonen 122
112 Chocolade-hazelnootkoekjes 123
113 Gemberkoekjes 124
114 Zandkoekjes met roomboter 125
115 Granolarepen met cranberry 126
116 Chocolade-amandelcrinkles 127
117 Pecan-sandies 128
118 Rocky road-repen 129
119 Kaneelkoekjes (snickerdoodle... 130
120 Kwark-brownies 131
121 Biscotti met amandel 132
122 Chocolade-chiarepen 133
123 Vanille-kaneelschuimpjes 134
124 Chocolade-sinaasappelkoekjes 135
125 Pistache-cranberrykoekjes 136

Fruitdesserts 25

126 Appelcrumble 138
127 Bosvruchtencrumble 139
128 Rabarber-aardbeiencrumble 140
129 Gebakken appel met kaneel e... 141
130 Gegrilde perziken met yoghurt 142
131 Gestoofde peren met kardem... 143
132 Aardbeien met balsamico en ... 144
133 Fruitsalade met limoen en mu... 145
134 Clafoutis met kersen 146
135 Bramen-appelcompote 147
136 Ovenpeer met chocoladesaus 148
137 Ananas met kokos en limoen 149
138 Pruimen-amandeltaartje 150
139 Gevulde aardbeien met roomk... 151
140 Chocolade-aardbeien 152
141 Mango-kokosrijst 153
142 Gekarameliseerde banaan 154
143 Bessen-gratin 155
144 Watermeloenpizza 156
145 Abrikozen met amandelcrème 157
146 Kiwi-limoenschaaltje met kok... 158
147 Gebakken vijgen met ricotta 159
148 Appel-bramentaart zonder d... 160
149 Peer-gemberstrudel van filode... 161
150 Citrusfruit met munt en pista... 162

Chocolade & bites 25

151 Chocoladetruffels 164
152 Pindakaas-chocoladecups 165
153 Chocoladebark met noten en ... 166
154 Kokosbonbons met pure choc... 167
155 Amandel-cacao-energieballe... 168
156 Citroen-kokosballetjes 169
157 Koekdeeg-bites 170
158 Pistache-chocoladebonbons 171
159 Fatbombs met pindakaas 172
160 Chocolade-hazelnootpasta 173
161 Chocoladerepen met amandel 174
162 Kokos-chocoladeclusters 175
163 Cheesecake-bolletjes 176
164 Matcha-kokosbites 177
165 Chocolade-sinaasappeltruffels 178
166 Gezouten karamel-bites 179
167 Chocolade-pindakaasblokjes 180
168 Witte bonen-koekdeegdip 181
169 Kokos-amandelbars (zonder ... 182
170 Pinda-karamelbites met choc... 183
171 Chocolade-gedipte walnoten 184
172 Frambozen-chocoladecups 185
173 Tahin-cacaobites 186
174 Kokos-ijsblokjes met chocola... 187
175 Hazelnoot-pralines 188

Warme desserts 25

176 Chocolade-lavacakejes 190
177 Chocolade-mugcake 191
178 Appeltaart-mugcake 192
179 Amandelmeelpannenkoeken ... 193
180 Bananenpannenkoekjes 194
181 Chocolade-soufflé 195
182 Wafels van amandelmeel 196
183 Poffertjes met amandelmeel 197
184 Crêpes met citroen 198
185 Kaiserschmarrn zonder suiker 199
186 Warme chocolade met kaneel 200
187 Ovenpannenkoek met appel 201
188 Gegrilde ananas met kaneely... 202
189 Warme bessen met vanillesa... 203
190 Peren-crumble met haver 204
191 Bananenbrood-wentelteefjes 205
192 Warme appels met crumble ... 206
193 Ricotta-pannenkoekjes met c... 207
194 Warme kersen met amandelc... 208
195 Kokos-rijstpap met mango 209
196 Gebakken banaan in folie met... 210
197 Pompoen-pannenkoekjes 211
198 Warme chocoladesaus 212
199 Gestoofde rabarber met vanill... 213
200 Amandelmeel-scones 214









HOOFDSTUK 1

Cakes & muffins

Vanille, chocolade, citroen en appel: zachte cakes en muffins met amandelmeel, zonder een korrel suiker.

25 recepten · nr. 1–25



Recept 1

Klassieke vanillecake

Een luchtige cake met amandelmeel: zacht, geurig en heerlijk bij de koffie.

50 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 4 eieren
- 80 g erythritol
- 60 g roomboter (gesmolten)
- 80 ml amandelmelk
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm van 24 cm met bakpapier.
2. Klop de eieren met de erythritol en de vanille 3 minuten luchtig.
3. Roer de gesmolten boter en de amandelmelk erdoor.
4. Spatel het amandelmeel, het bakpoeder en het zout erdoor tot een glad beslag.
5. Giet in de vorm en bak 35–40 minuten, tot een satéprikker er droog uitkomt. Laat afkoelen in de vorm.

Tip Laat de cake helemaal afkoelen voor je hem aansnijdt: amandelmeelcakes worden pas stevig als ze koud zijn.



Recept 2

Smeuïge chocoladecake

Rijk en chocoladeachtig, maar zonder een korrel suiker.

50 min | ± 225 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 180 g amandelmeel
- 30 g ongezoete cacao
- 4 eieren
- 90 g erythritol
- 70 g roomboter (gesmolten)
- 100 ml amandelmelk
- 2 tl bakpoeder
- 40 g pure chocolade 85% (gehakt)
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Klop de eieren met de erythritol luchtig en roer de boter en de amandelmelk erdoor.
3. Zeef de cacao en meng met het amandelmeel, het bakpoeder en het zout; spatel door het eimengsel.
4. Schep de gehakte chocolade erdoor en giet het beslag in de vorm.
5. Bak 35–40 minuten en laat afkoelen op een rooster.

Tip Een snufje espressopoeder in het beslag maakt de chocoladesmaak nog dieper.



Recept 3

Citroencake met glazuur

Frisse cake met citroenrasp en een dun, suikervrij glazuur.

55 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 4 eieren
- 90 g erythritol
- 60 g roomboter (gesmolten)
- rasp en sap van 2 citroenen
- 2 tl bakpoeder
- 30 g poedererythritol
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en vet een cakevorm in.
2. Klop de eieren met de erythritol en de citroenrasp luchtig; roer de boter en 3 el citroensap erdoor.
3. Spatel het amandelmeel, het bakpoeder en het zout erdoor en giet in de vorm.
4. Bak 35–40 minuten en laat afkoelen.
5. Roer de poedererythritol met 1–2 tl citroensap tot een dik glazuur en sprenkel over de koude cake.

Tip Poedererythritol maak je zelf door gewone erythritol 30 seconden fijn te malen in een blender.



Recept 4

Appel-kaneelcake

Sappige cake met stukjes appel en een warme kaneelgeur.

60 min | ± 200 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 3 eieren
- 70 g erythritol
- 50 g roomboter (gesmolten)
- 2 appels
- 2 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een springvorm van 22 cm.
2. Schil 1 appel en snijd in blokjes; snijd de andere appel in dunne partjes.
3. Klop de eieren met de erythritol en de kaneel luchtig en roer de boter erdoor.
4. Spatel het amandelmeel, het bakpoeder, het zout en de appelblokjes erdoor.
5. Giet in de vorm, leg de appelpartjes erop en bak 40–45 minuten.

Tip Bestrooi de appelpartjes voor het bakken met een beetje extra kaneel.



Recept 5

Kokoscake

Een tropische cake met kokosmeel en geroosterde kokosrasp.

50 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g kokosmeel
- 6 eieren
- 80 g erythritol
- 80 ml kokosolie (gesmolten)
- 150 ml kokosmelk
- 2 tl bakpoeder
- 30 g kokosrasp
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een cakevorm.
2. Klop de eieren met de erythritol luchtig en roer de kokosolie en de kokosmelk erdoor.
3. Zeef het kokosmeel met het bakpoeder en het zout en spatel erdoor; laat het beslag 5 minuten rusten.
4. Giet in de vorm, strooi de kokosrasp erover en bak 40 minuten.

Tip Kokosmeel neemt veel vocht op. Laat het beslag even rusten, dan wordt de cake niet droog.



Recept 6

Amandelcake met geschaafde amandelen

Een eenvoudige, notige cake met een knapperig dakje.

50 min | ± 220 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 220 g amandelmeel
- 4 eieren
- 80 g erythritol
- 60 g roomboter (gesmolten)
- 1 tl amandelextract
- 2 tl bakpoeder
- 25 g amandelschaafsel
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een springvorm van 22 cm.
2. Klop de eieren met de erythritol luchtig en roer de boter en het amandelextract erdoor.
3. Spatel het amandelmeel, het bakpoeder en het zout erdoor.
4. Giet in de vorm, strooi het amandelschaafsel erover en bak 35 minuten.



Recept 7

Marmercake

Vanille en chocolade in één cake, mooi gemarmerd.

55 min | ± 200 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 4 eieren
- 90 g erythritol
- 60 g roomboter (gesmolten)
- 100 ml amandelmelk
- 2 tl bakpoeder
- 15 g ongezoete cacao
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm.
2. Klop de eieren met de erythritol en de vanille luchtig; roer de boter en de amandelmelk erdoor.
3. Spatel het amandelmeel en het bakpoeder erdoor.
4. Doe een derde van het beslag in een kom en roer de cacao erdoor.
5. Schep beide beslagen om en om in de vorm en trek er met een vork een paar keer doorheen. Bak 40 minuten.

Tip Niet te veel roeren bij het marmeren: twee of drie halen is genoeg voor mooie strepen.



Recept 8

Bananenbrood zonder suiker

Zoet van rijpe banaan, smeuïg van binnen.

60 min | ± 215 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- 50 g havermout
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 30 g walnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm.
2. Prak de bananen fijn en klop de eieren en de boter erdoor.
3. Meng het amandelmeel, de havermout, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
4. Hak de walnoten grof, schep de helft door het beslag en strooi de rest erover.
5. Bak 45–50 minuten, tot een satéprikker er droog uitkomt.

Tip Hoe bruiner de bananen, hoe zoeter het brood. Gebruik bananen met veel bruine vlekjes.



Recept 9

Frambozen-yoghurtcake

Luchtige cake met Griekse yoghurt en zure frambozen.

55 min | ± 185 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 180 g amandelmeel
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 150 g Griekse yoghurt
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 2 tl bakpoeder
- 150 g frambozen
- rasp van 1 citroen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een springvorm van 22 cm.
2. Klop de eieren met de erythritol luchtig en roer de yoghurt, de boter en de citroenrasp erdoor.
3. Spatel het amandelmeel en het bakpoeder erdoor.
4. Giet in de vorm, druk de frambozen in het beslag en bak 40 minuten.

Tip Bevroren frambozen kun je gewoon gebruiken: niet ontdooien, dan kleuren ze het beslag niet.



Recept 10

Bosbessencake met citroen

Zachte cake vol blauwe bessen en een frisse citroentoon.

55 min | ± 205 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 4 eieren
- 80 g erythritol
- 60 g roomboter (gesmolten)
- 80 ml amandelmelk
- 2 tl bakpoeder
- 150 g blauwe bessen
- rasp van 1 citroen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm.
2. Klop de eieren met de erythritol en de citroenrasp luchtig; roer de boter en de amandelmelk erdoor.
3. Spatel het amandelmeel en het bakpoeder erdoor.
4. Haal de bessen door 1 el amandelmeel en schep ze door het beslag. Bak 40–45 minuten.

Tip Door de bessen eerst door wat meel te halen, zakken ze niet naar de bodem.



Recept 11

Wortelcake met roomkaas

Kruidige wortelcake met een romige, suikervrije topping.

60 min | ± 200 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 3 eieren
- 70 g erythritol
- 200 g wortel (geraspt)
- 60 ml olijfolie
- 2 tl bakpoeder
- 2 tl kaneel
- 150 g roomkaas
- 1 el poedererythritol

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vierkante vorm van 20 cm.
2. Klop de eieren met de erythritol en de olie; roer de wortel erdoor.
3. Meng het amandelmeel, het bakpoeder en de kaneel erdoor en bak 35–40 minuten.
4. Laat volledig afkoelen.
5. Klop de roomkaas met de poedererythritol glad en smeer over de cake.

Tip Bewaar de cake met topping in de koelkast; hij is de volgende dag nog lekkerder.



Recept 12

Courgette-chocoladecake

Courgette maakt deze chocoladecake extra smeuïg; je proeft het niet.

55 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 25 g ongezoete cacao
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 200 g courgette (geraspt)
- 50 ml kokosolie (gesmolten)
- 2 tl bakpoeder
- 40 g pure chocolade 85% (gehakt)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm.
2. Knijp de geraspte courgette stevig uit in een schone theedoek.
3. Klop de eieren met de erythritol en de kokosolie; roer de courgette erdoor.
4. Meng het amandelmeel, de cacao en het bakpoeder erdoor en schep de chocolade erdoor.
5. Bak 40–45 minuten.



Recept 13

Sinaasappel-amandelcake

Geurige cake met sinaasappelrasp, Spaans geïnspireerd.

55 min | ± 175 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 220 g amandelmeel
- 4 eieren
- 80 g erythritol
- rasp van 2 sinaasappels
- 50 ml sinaasappelsap
- 2 tl bakpoeder
- 20 g amandelschaafsel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een springvorm.
2. Klop de eieren met de erythritol en de rasp 4 minuten luchtig.
3. Roer het sinaasappelsap erdoor en spatel het amandelmeel en het bakpoeder erdoor.
4. Giet in de vorm, strooi het amandelschaafsel erover en bak 35–40 minuten.

Tip Bestrooi de koude cake met een beetje poedererythritol voor een feestelijk effect.



Recept 14

Pompoen-specerijencake

Herfstige cake met pompoenpuree en speculaaskruiden.

60 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 200 g pompoenpuree
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 2 tl speculaaskruiden
- 2 tl bakpoeder
- 20 g pecannoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een cakevorm.
2. Klop de eieren met de erythritol en roer de pompoenpuree en de boter erdoor.
3. Meng het amandelmeel, de kruiden en het bakpoeder erdoor.
4. Giet in de vorm, leg de pecannoten erop en bak 45 minuten.

Tip Pompoenpuree maak je zelf door blokjes flespompoen gaar te stomen en fijn te pureren.



Recept 15

Kwarktaart uit de oven

Een lichte, Hollandse kwarktaart met een vleugje citroen.

70 min | ± 80 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 500 g magere kwark
- 3 eieren
- 70 g erythritol
- 30 g kokosmeel
- rasp van 1 citroen
- 1 tl vanille-extract
- 100 g aardbeien

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een springvorm van 20 cm.
2. Klop de kwark met de eieren, de erythritol, de citroenrasp en de vanille glad.
3. Roer het kokosmeel erdoor.
4. Giet in de vorm en bak 45–50 minuten. Laat afkoelen in de uitgeschakelde oven.
5. Zet minstens 2 uur koud en garneer met aardbeien.

Tip De taart mag in het midden nog licht trillen als je hem uit de oven haalt: hij wordt stevig in de koelkast.



Recept 16

Gemberkoek zonder suiker

Kruidige ontbijtkoek-stijl cake, zoet van erythritol en kaneel.

55 min | ± 135 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 50 g kokosmeel
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 100 ml amandelmelk
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el koekkruiden
- 1 tl gemberpoeder
- 2 tl bakpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 165 °C en bekleed een cakevorm.
2. Klop de eieren met de erythritol en roer de amandelmelk en de boter erdoor.
3. Meng het amandelmeel, het kokosmeel, de kruiden en het bakpoeder erdoor.
4. Bak 40–45 minuten en laat afkoelen in folie, zodat de koek zacht blijft.

Tip Lekker met een dun laagje roomboter, net als echte ontbijtkoek.



Recept 17

Mini-chocolademuffins

Kleine muffins met een smeltend hart van pure chocolade.

30 min | ± 145 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 20 g ongezoete cacao
- 2 eieren
- 60 g erythritol
- 60 ml amandelmelk
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 tl bakpoeder
- 50 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet 12 papiertjes in een minimuffinvorm.
2. Meng het amandelmeel, de cacao en het bakpoeder.
3. Klop de eieren met de erythritol, de amandelmelk en de boter en roer door de droge ingrediënten.
4. Verdeel over de vormpjes, druk in elk een stukje chocolade en bak 15 minuten.



Recept 18

Bosbessenmuffins

Zachte muffins vol bessen, ideaal om in te vriezen.

30 min | ± 190 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 3 eieren
- 70 g erythritol
- 100 g Griekse yoghurt
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 2 tl bakpoeder
- 125 g blauwe bessen
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet 10 muffinpapiertjes in een vorm.
2. Klop de eieren met de erythritol, de yoghurt, de boter en de vanille.
3. Roer het amandelmeel en het bakpoeder erdoor en schep de bessen erdoor.
4. Verdeel over de vormpjes en bak 20–22 minuten.

Tip Vries de muffins per stuk in en ontdooi er 's ochtends één: om 10 uur is hij perfect.



Recept 19

Appel-kaneelmuffins met crumble

Muffins met appelstukjes en een knapperig notenlaagje.

35 min | ± 185 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 180 g amandelmeel
- 2 eieren
- 60 g erythritol
- 100 ml amandelmelk
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 appel
- 2 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder
- 30 g walnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet 10 papiertjes in een muffinvorm.
2. Snijd de appel in kleine blokjes.
3. Klop de eieren met de erythritol, de amandelmelk en de boter; roer het amandelmeel, het bakpoeder, de kaneel en de appel erdoor.
4. Verdeel over de vormpjes, strooi de gehakte walnoten erover en bak 22 minuten.



Recept 20

Citroen-maanzaadmuffins

Frisse muffins met het knapperige bite van maanzaad.

30 min | ± 190 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 3 eieren
- 70 g erythritol
- rasp en sap van 1 citroen
- 100 g Griekse yoghurt
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el maanzaad
- 2 tl bakpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet 10 papiertjes in een muffinvorm.
2. Klop de eieren met de erythritol, de citroenrasp en -sap, de yoghurt en de boter.
3. Roer het amandelmeel, het maanzaad en het bakpoeder erdoor.
4. Verdeel over de vormpjes en bak 20 minuten.



Recept 21

Chocolade-avocadotaart

Een rijke, glanzende chocoladetaart met avocado in plaats van boter.

40 min | ± 255 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 2 rijpe avocado's
- 30 g ongezoete cacao
- 60 g erythritol
- 100 g pure chocolade 85%
- 100 ml kokosmelk

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de boter en 1 el erythritol en druk in een taartvorm van 20 cm. Bak 12 minuten op 175 °C en laat afkoelen.
2. Smelt de chocolade met de kokosmelk au bain-marie.
3. Pureer de avocado's met de cacao, 60 g erythritol en de gesmolten chocolade tot een gladde crème.
4. Schep op de bodem, strijk glad en zet minstens 3 uur in de koelkast.

Tip Proef de vulling voordat je hem op de bodem schept en voeg eventueel extra erythritol toe.



Recept 22

Aardbeien-roomtaartje

Luchtige biscuit met slagroom en verse aardbeien.

45 min | ± 215 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 60 g erythritol
- 80 g amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 250 ml slagroom
- 1 el poedererythritol
- 250 g aardbeien

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een springvorm van 22 cm.
2. Klop de eieren met de erythritol 6 minuten tot een dik, licht schuim.
3. Spatel het amandelmeel en het bakpoeder er voorzichtig door en bak 20–25 minuten. Laat afkoelen.
4. Klop de slagroom met de poedererythritol stijf.
5. Halveer de biscuit, vul met de helft van de room en aardbeien en garneer de bovenkant met de rest.

Tip Snijd de biscuit pas door als hij helemaal koud is; gebruik een lang gekarteld mes.



Recept 23

Pecan-koffiecake

Een koffiecake met kaneel-pecanlaag in het midden.

55 min | ± 200 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 3 eieren
- 70 g erythritol
- 150 g zure room
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 2 tl bakpoeder
- 60 g pecannoten
- 2 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vierkante vorm van 20 cm.
2. Hak de pecannoten en meng met de kaneel en 1 el erythritol.
3. Klop de eieren met de rest van de erythritol, de zure room en de boter; roer het amandelmeel en het bakpoeder erdoor.
4. Schep de helft van het beslag in de vorm, strooi de helft van het pecanmengsel erover, dan de rest van het beslag en de rest van de noten.
5. Bak 35–40 minuten.



Recept 24

Matcha-cake

Groene thee geeft deze cake een frisse, licht bittere smaak.

50 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 4 eieren
- 80 g erythritol
- 60 g roomboter (gesmolten)
- 80 ml amandelmelk
- 2 tl matchapoeder
- 2 tl bakpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een cakevorm.
2. Klop de eieren met de erythritol luchtig en roer de boter en de amandelmelk erdoor.
3. Zeef de matcha met het amandelmeel en het bakpoeder en spatel erdoor.
4. Bak 35–40 minuten op een iets lagere temperatuur, zodat de groene kleur mooi blijft.



Recept 25

Tiramisucake

Koffiebiscuit met mascarponecrème en cacao: tiramisu als taart.

50 min | ± 300 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

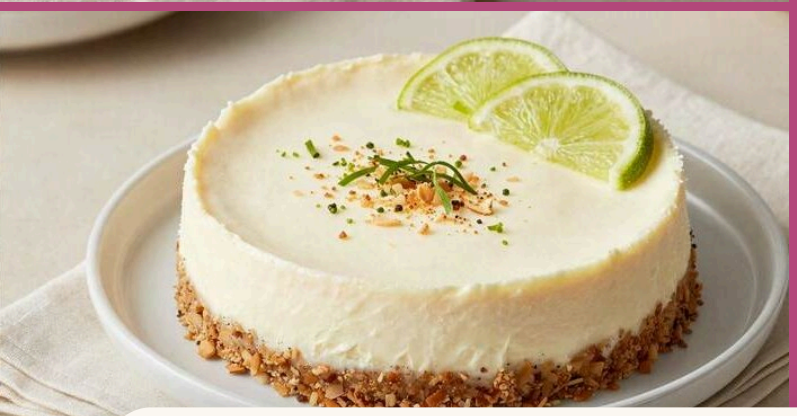
- 4 eieren
- 60 g erythritol
- 80 g amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 100 ml sterke koffie (afgekoeld)
- 250 g mascarpone
- 150 ml slagroom
- 2 el poedererythritol
- 1 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Klop de eieren met de erythritol dik en luchtig, spatel het amandelmeel en het bakpoeder erdoor en bak 20 minuten in een vorm van 20 cm.
2. Laat afkoelen, halveer horizontaal en besprenkel beide helften met koffie.
3. Klop de mascarpone met de slagroom en de poedererythritol stijf.
4. Vul en bedek de taart met de crème en bestuif met cacao. Zet 2 uur koud.

Tip Voor volwassenen kun je een scheutje amaretto door de koffie doen.






HOOFDSTUK 2

Cheesecakes

Van New York tot Baskisch, uit de oven of zonder oven: romig, rijk en gezoet met erythritol.

25 recepten · nr. 26–50



Recept 26

New York cheesecake

De klassieker: compact, romig en licht zurig, op een knapperige amandelbodem.

90 min | ± 250 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 600 g roomkaas
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 150 g zure room
- 1 tl vanille-extract
- 1 el citroensap

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Verlaag de oven naar 150 °C. Klop de roomkaas met de erythritol glad op lage snelheid.
3. Roer de eieren er één voor één door, daarna de zure room, de vanille en het citroensap.
4. Giet op de bodem en bak 55–60 minuten; het midden mag nog licht trillen.
5. Laat afkoelen in de oven met de deur op een kier en zet minstens 6 uur in de koelkast.

Tip Klop roomkaas op lage snelheid: zo komt er geen lucht in en scheurt de taart niet.



Recept 27

Aardbeiencheesecake

Romige cheesecake met een frisse laag verse aardbeien.

90 min | ± 225 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 150 g Griekse yoghurt
- 300 g aardbeien
- 1 tl citroensap

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met 70 g erythritol glad; roer de eieren en de yoghurt erdoor.
3. Giet op de bodem en bak 50 minuten op 150 °C. Laat afkoelen in de oven.
4. Pureer 100 g aardbeien met de rest van de erythritol en het citroensap.
5. Schep de puree op de koude taart en beleg met de rest van de aardbeien. Zet 4 uur koud.



Recept 28

Citroencheesecake

Frisse cheesecake met veel citroenrasp en een dun citroenlaagje.

90 min | ± 220 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 100 g zure room
- rasp en sap van 2 citroenen

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met de erythritol glad en roer de eieren, de zure room, de rasp en 3 el citroensap erdoor.
3. Giet op de bodem en bak 50–55 minuten op 150 °C.
4. Laat afkoelen in de oven met de deur op een kier en zet 6 uur koud.
5. Garneer met dunne schijfjes citroen en extra rasp.



Recept 29

Chocoladecheesecake

Voor chocoladeliefhebbers: diepdonker, romig en niet te zoet.

90 min | ± 310 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 15 g ongezoete cacao
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 150 g pure chocolade 85%
- 100 ml slagroom

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de cacao en de boter, druk aan in een springvorm van 20 cm en bak 10 minuten op 170 °C.
2. Smelt de chocolade met de slagroom en laat iets afkoelen.
3. Klop de roomkaas met de erythritol glad, roer de eieren en de chocolade erdoor.
4. Giet op de bodem en bak 50 minuten op 150 °C. Laat afkoelen en zet 6 uur koud.

Tip Bestuif vlak voor het serveren met wat cacao en leg er krullen pure chocolade op.



Recept 30

Cheesecake met zoute karamel

Een romige cheesecake met een suikervrije, licht zoute karamelsaus.

95 min | ± 275 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 100 g zure room
- 40 g roomboter
- 50 g bruine erythritol
- 100 ml slagroom
- snufje zeezout

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met de erythritol glad en roer de eieren en de zure room erdoor. Bak 50 minuten op 150 °C en laat afkoelen.
3. Smelt de boter met de bruine erythritol op middelhoog vuur tot het goudbruin kleurt.
4. Roer de slagroom erdoor en laat 3 minuten zachtjes indikken; voeg het zeezout toe.
5. Laat de karamel lauw worden en giet over de koude cheesecake.

Tip Bruine erythritol (met een vleugje melasse-aroma) geeft de echte karamelsmaak.



Recept 31

Bosvruchtencheesecake

Luchtige cheesecake gemarmerd met een paarse bosvruchtenpuree.

90 min | ± 225 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 150 g Griekse yoghurt
- 200 g gemengde bessen (diepvries)

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Kook de bessen 5 minuten in met 1 el erythritol en pureer; laat afkoelen.
3. Klop de roomkaas met de rest van de erythritol glad en roer de eieren en de yoghurt erdoor.
4. Giet op de bodem, schep er lepels bessenpuree op en trek er met een satéprikker doorheen.
5. Bak 50 minuten op 150 °C, laat afkoelen en zet 4 uur koud.



Recept 32

Speculaascheesecake

Een Hollandse twist: kruidige speculaasbodem en speculaaskruiden in de vulling.

90 min | ± 220 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 1 el speculaaskruiden
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 100 g zure room

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de boter, 1 el erythritol en de helft van de kruiden; druk aan in een springvorm en bak 10 minuten op 170 °C.
2. Klop de roomkaas met de erythritol en de rest van de kruiden glad.
3. Roer de eieren en de zure room erdoor.
4. Giet op de bodem en bak 50 minuten op 150 °C. Laat afkoelen en zet 6 uur koud.

Tip Bestrooi met een snufje kaneel en serveer in december als feestdessert.



Recept 33

Pompoencheesecake

Herfstcheesecake met pompoenpuree, kaneel en gember.

95 min | ± 190 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 400 g roomkaas
- 200 g pompoenpuree
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met de erythritol glad.
3. Roer de pompoenpuree, de specerijen en de eieren erdoor.
4. Giet op de bodem en bak 55 minuten op 150 °C.
5. Laat afkoelen in de oven en zet 6 uur koud.



Recept 34

Mango-cheesecake (zonder oven)

Een frisse no-bake cheesecake met een tropische mangolaag.

30 min | ± 285 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 400 g roomkaas
- 200 ml slagroom
- 60 g erythritol
- 4 blaadjes gelatine
- 1 mango
- 1 el limoensap

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de boter en 1 el erythritol en druk aan in een springvorm van 20 cm (niet bakken). Zet koud.
2. Week de gelatine in koud water. Klop de slagroom stijf.
3. Klop de roomkaas met de erythritol glad. Los de uitgeknepen gelatine op in 2 el warm water en roer erdoor; spatel de room erdoor.
4. Schep op de bodem. Pureer de mango met het limoensap en giet over de vulling. Zet 6 uur koud.

Tip Gebruik een rijpe mango die licht meegeeft als je erop drukt: die is het zoetst.



Recept 35

Passievrucht-cheesecake (zonder oven)

Zuur, fris en zijdezacht: een zomerse no-bake cheesecake.

30 min | ± 275 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 400 g roomkaas
- 200 ml slagroom
- 60 g erythritol
- 4 blaadjes gelatine
- 4 passievruchten

BEREIDING

1. Druk de bodem aan in een springvorm van 20 cm en zet koud.
2. Week de gelatine in koud water en klop de slagroom stijf.
3. Klop de roomkaas met de erythritol en het vruchtvlees van 2 passievruchten glad. Los de gelatine op in 2 el warm water en roer erdoor; spatel de room erdoor.
4. Schep op de bodem, verdeel de rest van het passievruchtvlees erover en zet 6 uur koud.



Recept 36

Baskische cheesecake

De 'burnt' cheesecake: verbrande bovenkant, romig binnenste, geen bodem.

60 min | ± 265 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 600 g roomkaas
- 4 eieren
- 100 g erythritol
- 250 ml slagroom
- 1 el kokosmeel
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een springvorm van 20 cm met twee verfrommelde vellen bakpapier die boven de rand uitsteken.
2. Klop de roomkaas met de erythritol glad, roer de eieren er één voor één door en dan de slagroom en de vanille.
3. Zeef het kokosmeel erboven en roer kort door.
4. Bak 30–35 minuten tot de bovenkant donkerbruin is en het midden nog flink trilt. Laat afkoelen en zet 4 uur koud.

Tip Het midden moet echt nog wiebelen: zo krijg je de typische zachte kern.



Recept 37

Mini-cheesecakes

Kleine cheesecakes uit de muffinvorm: makkelijk te portioneren.

45 min | ± 145 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g amandelmeel
- 30 g roomboter (gesmolten)
- 300 g roomkaas
- 2 eieren
- 60 g erythritol
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract
- 100 g frambozen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en zet 12 papiertjes in een muffinvorm.
2. Meng het amandelmeel met de boter en druk een lepel op de bodem van elk vormpje.
3. Klop de roomkaas, de eieren, de erythritol, de yoghurt en de vanille glad en verdeel over de vormpjes.
4. Bak 20 minuten, laat afkoelen en zet 2 uur koud. Leg op elk een paar frambozen.



Recept 38

Citroen-cheesecake in een glaasje

Laagjes amandelcrumble, citroencrème en bessen: klaar in 15 minuten.

15 min | ± 310 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 60 g amandelmeel
- 15 g roomboter (gesmolten)
- 200 g roomkaas
- 200 g Griekse yoghurt
- 40 g erythritol
- rasp en sap van 1 citroen
- 100 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Rooster het amandelmeel met de boter 4 minuten in een droge koekenpan tot het goudbruin en kruimelig is. Laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met de yoghurt, de erythritol, de rasp en 2 el citroensap glad.
3. Verdeel over 4 glaasjes: crumble, crème, bessen, en eindig met een beetje crumble.

Tip Maak de glaasjes een paar uur van tevoren; in de koelkast wordt de crème steviger.



Recept 39

Matcha-cheesecake

Een groene cheesecake met een zachte, aardse theesmaak.

90 min | ± 230 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 150 g zure room
- 1 el matchapoeder

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Zeef de matcha boven de roomkaas en klop met de erythritol glad.
3. Roer de eieren en de zure room erdoor.
4. Giet op de bodem en bak 50 minuten op 145 °C. Laat langzaam afkoelen en zet 6 uur koud.



Recept 40

Mokka-cheesecake

Koffie en chocolade in een romige cheesecake.

90 min | ± 240 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 15 g ongezoete cacao
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 2 el espressopoeder
- 60 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de cacao en de boter en druk aan in een springvorm; bak 10 minuten op 170 °C.
2. Los het espressopoeder op in 1 el heet water. Smelt de chocolade.
3. Klop de roomkaas met de erythritol glad en roer de eieren, de koffie en de chocolade erdoor.
4. Bak 50 minuten op 150 °C, laat afkoelen en zet 6 uur koud.



Recept 41

Pindakaas-cheesecake

Romig, nootachtig en een tikje zout, met een chocoladesaus.

90 min | ± 280 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 450 g roomkaas
- 100 g pindakaas zonder suiker
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 100 g zure room
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met de pindakaas en de erythritol glad.
3. Roer de eieren en de zure room erdoor, giet op de bodem en bak 50 minuten op 150 °C.
4. Laat afkoelen en zet 6 uur koud.
5. Smelt de chocolade en sprenkel in dunne strepen over de taart.



Recept 42

Kokos-limoencheesecake (zonder oven)

Een tropische no-bake cheesecake met kokosroom en limoen.

30 min | ± 245 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 20 g kokosrasp
- 40 g kokosolie (gesmolten)
- 400 g roomkaas
- 200 ml kokosroom
- 60 g erythritol
- 4 blaadjes gelatine
- rasp en sap van 2 limoenen

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de kokosrasp en de kokosolie en druk aan in een springvorm van 20 cm. Zet koud.
2. Week de gelatine in koud water. Klop de kokosroom luchtig.
3. Klop de roomkaas met de erythritol, de limoenrasp en 3 el limoensap glad. Los de gelatine op in 2 el warm water en roer erdoor.
4. Spatel de kokosroom erdoor, schep op de bodem en zet 6 uur koud.

Tip Zet het blik kokosroom een nacht in de koelkast, dan klopt het veel beter op.



Recept 43

Blauwe bessen-cheesecakerepen

Cheesecake in repen, makkelijk mee te nemen.

60 min | ± 195 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 400 g roomkaas
- 2 eieren
- 70 g erythritol
- 100 g Griekse yoghurt
- 150 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een vierkante vorm van 20 cm.
2. Druk het amandelmeel met de boter aan als bodem en bak 10 minuten.
3. Klop de roomkaas, de eieren, de erythritol en de yoghurt glad en giet op de bodem.
4. Strooi de bessen erover en bak 30 minuten op 155 °C. Laat afkoelen, zet 4 uur koud en snijd in 12 repen.



Recept 44

Kersencheesecake

Romige cheesecake met een donkerrode kersencompote.

95 min | ± 240 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 150 g zure room
- 250 g kersen (ontpit)
- 1 tl citroensap

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met 70 g erythritol glad; roer de eieren en de zure room erdoor. Bak 50 minuten op 150 °C en laat afkoelen.
3. Kook de kersen met de rest van de erythritol en het citroensap 8 minuten tot een dikke compote.
4. Laat de compote afkoelen en schep over de koude cheesecake.



Recept 45

Ricotta-cheesecake

Een lichtere, Italiaanse variant met ricotta en sinaasappel.

80 min | ± 150 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 500 g ricotta
- 200 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- rasp van 1 sinaasappel
- 1 tl vanille-extract
- 2 el kokosmeel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een springvorm van 20 cm.
2. Laat de ricotta uitlekken in een zeef.
3. Klop de ricotta met de roomkaas, de erythritol, de eieren, de rasp en de vanille glad; roer het kokosmeel erdoor.
4. Bak 50–55 minuten, laat afkoelen in de oven en zet 4 uur koud.



Recept 46

Frambozen-chocoladecheesecake

Chocoladebodem, romige vulling en zure frambozen.

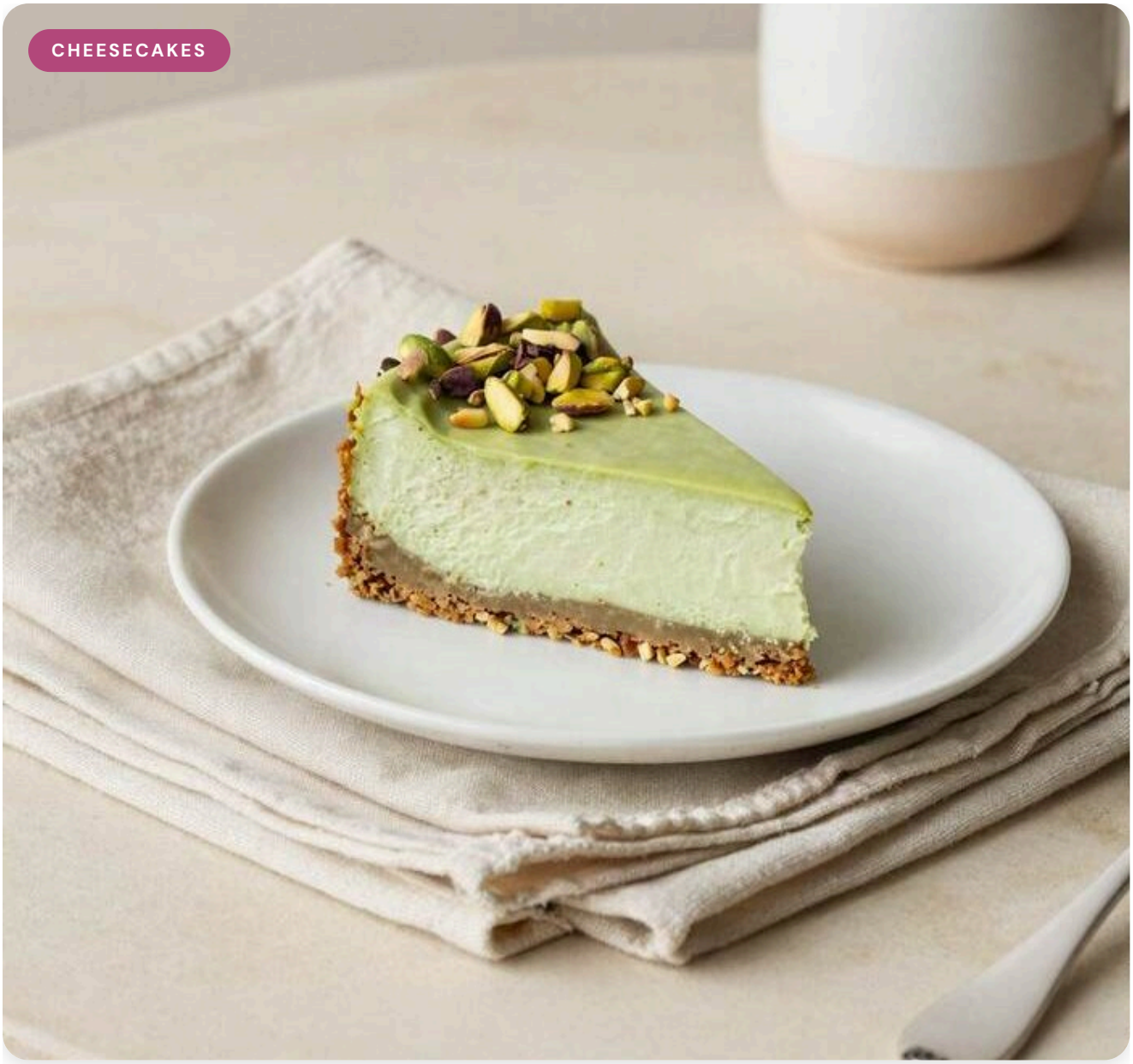
90 min | ± 230 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 15 g ongezoete cacao
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 100 g zure room
- 150 g frambozen

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de cacao en de boter, druk aan en bak 10 minuten op 170 °C.
2. Klop de roomkaas met de erythritol glad en roer de eieren en de zure room erdoor.
3. Giet op de bodem en druk de helft van de frambozen erin.
4. Bak 50 minuten op 150 °C, laat afkoelen en garneer met de rest van de frambozen.



Recept 47

Pistache-cheesecake

Een feestelijke cheesecake met fijngemalen pistachenoten.

90 min | ± 230 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 40 g pistachenoten
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 100 g zure room

BEREIDING

1. Maal de pistachenoten fijn. Meng het amandelmeel, de helft van de pistache en de boter; druk aan en bak 10 minuten op 170 °C.
2. Klop de roomkaas met de erythritol en de rest van de pistache glad.
3. Roer de eieren en de zure room erdoor en giet op de bodem.
4. Bak 50 minuten op 150 °C, laat afkoelen en garneer met gehakte pistache.



Recept 48

Appel-kaneelcheesecake

Een cheesecake met een laagje gestoofde appel en kaneel.

95 min | ± 230 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 450 g roomkaas
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 100 g zure room
- 2 appels
- 2 tl kaneel
- 10 g roomboter

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Schil de appels, snijd in dunne partjes en stoof 5 minuten in de boter met de kaneel.
3. Klop de roomkaas met de erythritol glad en roer de eieren en de zure room erdoor.
4. Giet op de bodem, leg de appel erop en bak 55 minuten op 150 °C.
5. Laat afkoelen en zet 6 uur koud.



Recept 49

Lichte yoghurtcheesecake

Met kwark en yoghurt: minder vet, net zo romig.

80 min | ± 180 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 500 g magere kwark
- 200 g Griekse yoghurt
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- 2 el kokosmeel
- rasp van 1 citroen

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de gesmolten boter en 1 el erythritol en druk stevig aan op de bodem van een springvorm van 20 cm met bakpapier. Bak 10 minuten op 170 °C en laat afkoelen.
2. Klop de kwark, de yoghurt, de eieren, de erythritol, het kokosmeel en de rasp glad.
3. Giet op de bodem en bak 50 minuten op 155 °C.
4. Laat afkoelen in de oven en zet 4 uur koud.
5. Serveer met vers fruit naar keuze.

Tip Dit is de lichtste cheesecake van het boek: ideaal als je op je calorieën let.



Recept 50

Sinaasappel-chocoladecheesecake

De smaak van een chocolade-sinaasappelbonbon, als taart.

90 min | ± 245 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 15 g ongezoete cacao
- 40 g roomboter (gesmolten)
- 500 g roomkaas
- 3 eieren
- 90 g erythritol
- 100 g zure room
- rasp van 2 sinaasappels
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de cacao en de boter, druk aan en bak 10 minuten op 170 °C.
2. Klop de roomkaas met de erythritol en de sinaasappelrasp glad; roer de eieren en de zure room erdoor.
3. Giet op de bodem en bak 50 minuten op 150 °C. Laat afkoelen en zet 6 uur koud.
4. Rasp de chocolade over de taart.



HOOFDSTUK 3

Mousses & puddings

Luchtige mousses, panna cotta, chiapudding en crème brûlée, vaak in een kwartier klaar.

25 recepten · nr. 51–75



Recept 51

Mousse au chocolat

Luchtig, diep van smaak en gemaakt met maar vier ingrediënten.

20 min | ± 325 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g pure chocolade 85%
- 3 eieren
- 30 g erythritol
- 100 ml slagroom

BEREIDING

1. Smelt de chocolade au bain-marie en laat iets afkoelen.
2. Splits de eieren. Klop de eiwitten met de erythritol stijf en klop de slagroom luchtig.
3. Roer de dooiers door de chocolade, spatel dan de room en daarna in twee keer het eiwit erdoor.
4. Verdeel over 4 glaasjes en zet minstens 3 uur koud.

Tip Gebruik verse eieren; zwangeren kunnen beter de variant met avocado of zijden tofu kiezen.



Recept 52

Romige vanillepanna cotta

Zijdezachte Italiaanse room met vanille en een bessensausje.

15 min | ± 280 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 ml slagroom
- 200 ml amandelmelk
- 40 g erythritol
- 3 blaadjes gelatine
- 1 vanillestokje
- 150 g frambozen

BEREIDING

1. Week de gelatine 5 minuten in koud water.
2. Verwarm de slagroom en de amandelmelk met de erythritol en het merg van het vanillestokje tot net onder de kook.
3. Haal van het vuur en los de uitgeknepen gelatine erin op.
4. Verdeel over 4 glaasjes en zet minstens 4 uur koud.
5. Pureer de frambozen en schep over de panna cotta.



Recept 53

Avocado-chocolademousse

Romig, glanzend en vol gezonde vetten, klaar in vijf minuten.

5 min | ± 135 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 25 g ongezoete cacao
- 40 g erythritol
- 60 ml amandelmelk
- 1 tl vanille-extract
- snufje zout

BEREIDING

1. Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees in een blender.
2. Voeg de cacao, de erythritol, de amandelmelk, de vanille en het zout toe.
3. Mix tot een gladde, glanzende mousse en proef of het zoet genoeg is.
4. Verdeel over 4 kommetjes en zet 30 minuten koud.

Tip Garneer met een paar frambozen en wat cacaonibs voor crunch.



Recept 54

Chiapudding met vanille

Een pudding die zichzelf maakt terwijl jij slaapt.

5 min | ± 200 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 60 g chiazaad
- 400 ml amandelmelk
- 1 tl vanille-extract
- 2 tl erythritol
- 100 g gemengde bessen

BEREIDING

1. Roer het chiazaad met de amandelmelk, de vanille en de erythritol in een kom.
2. Roer na 10 minuten nog eens goed door, zodat er geen klontjes ontstaan.
3. Zet minstens 4 uur of een nacht in de koelkast.
4. Verdeel over 2 glazen en garneer met de bessen.



Recept 55

Chocolade-chiapudding

Chocoladepudding met de vezels van chiazaad.

5 min | ± 255 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 60 g chiazaad
- 400 ml amandelmelk
- 15 g ongezoete cacao
- 1 el erythritol
- 1 banaan

BEREIDING

1. Klop de cacao en de erythritol los in een scheutje amandelmelk en voeg de rest toe.
2. Roer het chiazaad erdoor, wacht 10 minuten en roer opnieuw.
3. Zet minstens 4 uur koud.
4. Serveer in 2 glazen met plakjes banaan.



Recept 56

Citroenposset

Een eeuwenoud Engels dessert: alleen room, citroen en zoetstof.

15 min | ± 235 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml slagroom
- 60 g erythritol
- sap en rasp van 2 citroenen
- 100 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Breng de slagroom met de erythritol en de rasp aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken.
2. Haal van het vuur en roer 75 ml citroensap erdoor.
3. Laat 10 minuten afkoelen en verdeel over 6 kleine glaasjes.
4. Zet minstens 4 uur koud tot het opstijft en garneer met de bessen.

Tip Het zuur van de citroen laat de room vanzelf opstijven, je hebt geen gelatine nodig.



Recept 57

Tiramisu in een glaasje

De smaak van tiramisu, zonder lange vingers en suiker.

20 min | ± 300 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g mascarpone
- 150 g Griekse yoghurt
- 2 eieren
- 40 g erythritol
- 100 ml sterke koffie (afgekoeld)
- 60 g amandelmeel
- 1 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Rooster het amandelmeel 4 minuten in een droge pan tot het goudbruin is.
2. Splits de eieren. Klop de dooiers met de erythritol romig en roer de mascarpone en de yoghurt erdoor.
3. Klop de eiwitten stijf en spatel door de crème.
4. Verdeel in 6 glazen: een lepel amandelmeel besprenkeld met koffie, dan crème; herhaal.
5. Bestuif met cacao en zet 2 uur koud.



Recept 58

Kokos-panna cotta met mango

Een plantaardige panna cotta met kokosmelk en verse mango.

15 min | ± 240 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml kokosmelk
- 100 ml amandelmelk
- 30 g erythritol
- 1 tl agarpoeder
- 1 mango
- 1 el limoensap

BEREIDING

1. Breng de kokosmelk, de amandelmelk, de erythritol en de agar al roerend aan de kook en laat 2 minuten zachtjes koken.
2. Verdeel over 4 glaasjes en laat 2 uur opstijven in de koelkast.
3. Snijd de mango in kleine blokjes en meng met het limoensap.
4. Schep de mango op de panna cotta.

Tip Agar wordt al stevig bij kamertemperatuur en is een goed alternatief voor gelatine.



Recept 59

Griekse yoghurt met frambozencoulis

Een snel dessert met eiwitten en fris fruit.

5 min | ± 175 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract
- 1 el erythritol
- 200 g frambozen
- 20 g pistachenoten

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de vanille en de helft van de erythritol glad.
2. Prak of pureer de frambozen met de rest van de erythritol.
3. Schep de yoghurt in 4 kommetjes, schep de coulis erover en strooi gehakte pistache erop.



Recept 60

Crème brûlée met erythritol

Romige custard met een knapperig karamellaagje van erythritol.

50 min | ± 400 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml slagroom
- 4 eidooiers
- 50 g erythritol
- 1 vanillestokje
- 4 tl fijne erythritol (voor de korst)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Verwarm de slagroom met het vanillemerg tot net onder de kook.
2. Klop de dooiers met de erythritol en giet al roerend de warme room erbij.
3. Verdeel over 4 ramekins, zet ze in een ovenschaal met heet water en bak 35 minuten.
4. Laat afkoelen en zet 4 uur koud.
5. Strooi op elk 1 tl erythritol en brand met een gasbrander tot een karamelkorstje.

Tip Erythritol karamelliseert minder snel dan suiker: houd de brander op korte afstand en beweeg rustig.



Recept 61

Aardbeienmousse

Luchtige roze mousse van verse aardbeien.

20 min | ± 255 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g aardbeien
- 40 g erythritol
- 200 ml slagroom
- 200 g Griekse yoghurt
- 3 blaadjes gelatine

BEREIDING

1. Week de gelatine in koud water. Pureer 250 g aardbeien met de erythritol.
2. Verwarm een kwart van de puree en los de uitgeknepen gelatine erin op; roer door de rest van de puree.
3. Klop de slagroom stijf en meng de yoghurt met de aardbeienpuree.
4. Spatel de room erdoor, verdeel over 4 glazen en zet 3 uur koud. Garneer met de rest van de aardbeien.



Recept 62

Zijden tofu-chocolademousse

Plantaardig, eiwitrijk en verrassend romig.

10 min | ± 195 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g zijden tofu
- 100 g pure chocolade 85%
- 30 g erythritol
- 1 tl vanille-extract
- 1 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Smelt de chocolade au bain-marie.
2. Laat de tofu uitlekken en doe met de erythritol en de vanille in een blender.
3. Voeg de gesmolten chocolade toe en mix tot een gladde crème.
4. Verdeel over 4 kommetjes, zet 2 uur koud en bestuif met cacao.



Recept 63

Vanillepudding

Ouderwetse vanillepudding, maar dan zonder suiker en pakje.

15 min | ± 120 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 500 ml melk
- 3 eidooiers
- 40 g erythritol
- 20 g maizena
- 1 vanillestokje

BEREIDING

1. Verwarm 400 ml melk met het vanillemerg.
2. Klop de dooiers met de erythritol, de maizena en de rest van de melk glad.
3. Giet de warme melk erbij, doe alles terug in de pan en roer op laag vuur tot de pudding dik wordt.
4. Verdeel over 4 schaaltjes en laat afkoelen met plasticfolie direct op de pudding.

Tip Folie direct op de pudding voorkomt dat er een vel op komt.



Recept 64

Chocoladepudding

Romige chocoladepudding, net als vroeger.

15 min | ± 160 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 500 ml melk
- 25 g ongezoete cacao
- 40 g erythritol
- 25 g maizena
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Klop de cacao, de erythritol en de maizena los in 100 ml koude melk.
2. Verwarm de rest van de melk, roer het cacaomengsel erdoor en blijf roeren tot het dik wordt.
3. Haal van het vuur en smelt de chocolade erin.
4. Verdeel over 4 schaaltjes en zet koud.



Recept 65

Rijstpudding met kaneel

Romige rijstpap met kaneel, warm of koud te eten.

40 min | ± 165 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g risottorijst
- 600 ml melk
- 30 g erythritol
- 1 kaneelstokje
- 1 tl vanille-extract
- 1 appel

BEREIDING

1. Breng de rijst met de melk, de erythritol, het kaneelstokje en de vanille aan de kook.
2. Laat 30–35 minuten zachtjes pruttelen, regelmatig roeren, tot de rijst romig is.
3. Snijd de appel in blokjes en bak kort in een droge pan.
4. Verdeel de pudding over 4 kommen en schep de appel erop met een snufje kaneel.



Recept 66

Mangomousse

Frisse, tropische mousse in een handomdraai.

20 min | ± 305 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 2 mango's
- 200 ml slagroom
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 el limoensap
- 3 blaadjes gelatine

BEREIDING

1. Week de gelatine. Pureer de mango's met het limoensap.
2. Verwarm 3 el puree en los de gelatine erin op; roer door de rest.
3. Klop de slagroom stijf en meng de yoghurt met de puree.
4. Spatel de room erdoor, verdeel over 4 glazen en zet 3 uur koud.

Tip Mango is van zichzelf zoet genoeg; extra zoetstof is meestal niet nodig.



Recept 67

Koffie-panna cotta

Een panna cotta met espresso, perfect na het diner.

15 min | ± 305 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 350 ml slagroom
- 150 ml sterke koffie
- 40 g erythritol
- 3 blaadjes gelatine
- 1 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Week de gelatine in koud water.
2. Verwarm de slagroom met de koffie en de erythritol tot net onder de kook.
3. Los de uitgeknepen gelatine erin op en verdeel over 4 glaasjes.
4. Zet 4 uur koud en bestuif met cacao.



Recept 68

Kwarkbavarois met bosvruchten

Een luchtige bavarois van kwark: licht en eiwitrijk.

20 min | ± 170 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 500 g magere kwark
- 200 ml slagroom
- 50 g erythritol
- 4 blaadjes gelatine
- 200 g gemengde bessen
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Week de gelatine. Klop de kwark met de erythritol en de vanille glad.
2. Los de gelatine op in 3 el warme kwark en roer door de rest.
3. Klop de slagroom stijf en spatel erdoor.
4. Schep in een cakevorm met folie of in 6 glazen en zet 4 uur koud. Serveer met de bessen.



Recept 69

Pindakaasmousse

Romige mousse met pindakaas: verslavend lekker.

10 min | ± 320 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g Griekse yoghurt
- 60 g pindakaas zonder suiker
- 150 ml slagroom
- 2 el erythritol
- 20 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de pindakaas en de erythritol glad.
2. Klop de slagroom stijf en spatel erdoor.
3. Verdeel over 4 glaasjes en rasp de chocolade erover.
4. Zet 1 uur koud.



Recept 70

Matcha-chiapudding

Groene chiapudding met kokosmelk en kiwi.

5 min | ± 310 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 60 g chiazaad
- 300 ml amandelmelk
- 100 ml kokosmelk
- 1 tl matchapoeder
- 1 el erythritol
- 2 kiwi's

BEREIDING

1. Klop de matcha met de erythritol los in een scheutje amandelmelk en voeg de rest van de melk toe.
2. Roer het chiazaad erdoor, wacht 10 minuten en roer opnieuw.
3. Zet minstens 4 uur koud.
4. Serveer met blokjes kiwi.



Recept 71

Citroenmousse

Frisse, luchtige mousse met de smaak van lemon curd.

20 min | ± 240 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 60 g erythritol
- sap en rasp van 2 citroenen
- 30 g roomboter
- 150 ml slagroom

BEREIDING

1. Klop de eieren met de erythritol, het citroensap en de rasp in een pannetje.
2. Verwarm op laag vuur al kloppend tot het dikt (niet laten koken) en roer de boter erdoor.
3. Laat de curd volledig afkoelen.
4. Klop de slagroom stijf, spatel door de curd en verdeel over 4 glaasjes. Zet 2 uur koud.



Recept 72

Gebakken custard met nootmuskaat

Eenvoudige oven-custard: zacht en troostend.

50 min | ± 115 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 500 ml melk
- 3 eieren
- 40 g erythritol
- 1 tl vanille-extract
- snufje nootmuskaat

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Klop de eieren met de erythritol en de vanille en roer de warme melk erdoor.
3. Verdeel over 4 ramekins, rasp er nootmuskaat over en zet in een ovenschaal met heet water.
4. Bak 35–40 minuten tot de custard net gestold is. Serveer lauw of koud.



Recept 73

Chocolade-pots de crème

Kleine potjes intense chocoladeroom.

30 min | ± 305 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 300 ml slagroom
- 100 ml melk
- 100 g pure chocolade 85%
- 3 eidooiers
- 30 g erythritol

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Verwarm de room en de melk en smelt de chocolade erin.
2. Klop de dooiers met de erythritol en roer de chocoladeroom erdoor.
3. Verdeel over 6 kleine potjes, zet in een ovenschaal met heet water en bak 25 minuten.
4. Laat afkoelen en zet 3 uur koud.



Recept 74

Kokosmousse met limoen

Luchtige kokosmousse, fris door de limoen.

10 min | ± 235 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml kokosroom (gekoeld)
- 2 el erythritol
- rasp en sap van 1 limoen
- 20 g kokosrasp

BEREIDING

1. Schep het vaste deel van de gekoelde kokosroom in een kom.
2. Klop met de erythritol, de limoenrasp en 1 el limoensap luchtig.
3. Rooster de kokosrasp goudbruin in een droge pan.
4. Verdeel de mousse over 4 glaasjes en strooi de geroosterde kokos erover.



Recept 75

Bramen-yoghurtparfait

Laagjes yoghurt, bramen en geroosterde noten.

10 min | ± 205 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g Griekse yoghurt
- 200 g bramen
- 1 el erythritol
- 40 g gemengde noten
- 1 tl kaneel

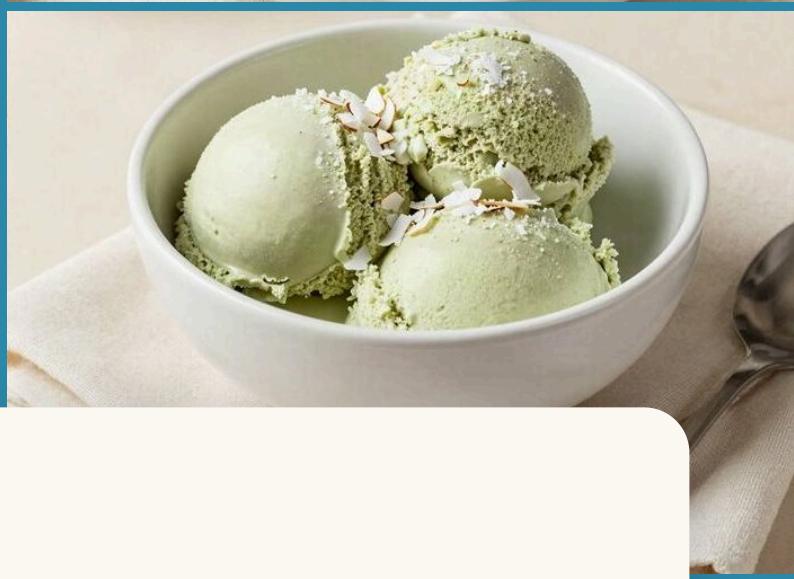
BEREIDING

1. Prak de helft van de bramen met de erythritol.
2. Rooster de gehakte noten met de kaneel 3 minuten in een droge pan.
3. Bouw in 4 glazen laagjes op: yoghurt, bramenmoes, hele bramen en noten.







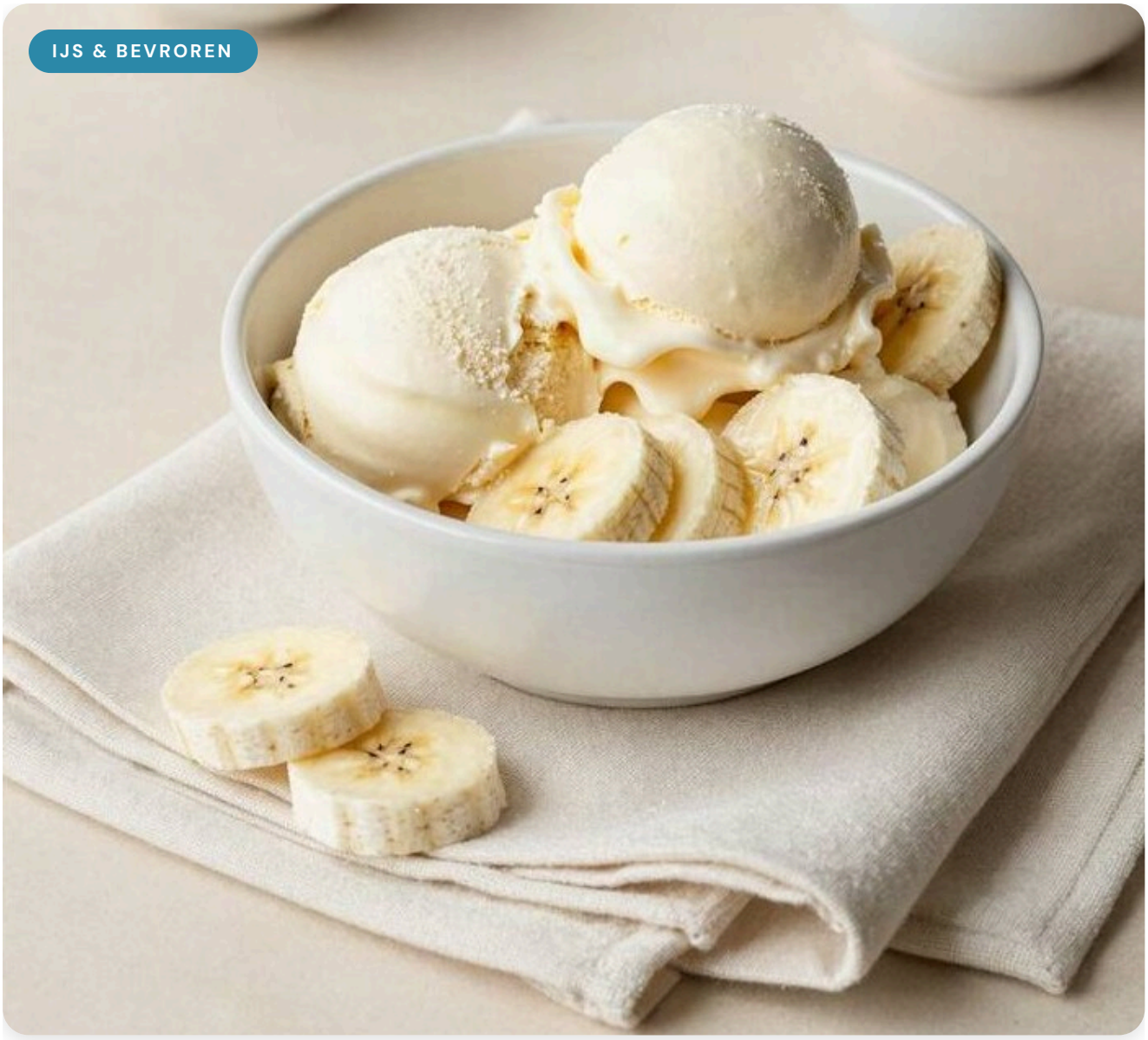


HOOFDSTUK 4

IJs & bevroren

Nicecream, sorbet, ijslolly's en semifreddo: zelfgemaakt ijs, meestal zonder ijsmachine.

25 recepten · nr. 76–100



Recept 76

Bananen-nicecream

IJs van één ingrediënt: bevroren banaan, romig gemixt.

5 min | ± 110 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen (bevroren in plakjes)
- 2 el amandelmelk
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Snijd rijpe bananen in plakjes en vries ze minstens 4 uur in.
2. Doe de bevroren plakjes met de amandelmelk en de vanille in een sterke blender of keukenmachine.
3. Mix tot een glad, romig ijs; schraap tussendoor de zijkanten los.
4. Eet direct als softijs, of vries nog 1 uur in voor een stevig bolletje.

Tip Vries altijd een paar bruine bananen in plakjes in: dan heb je binnen vijf minuten ijs.



Recept 77

Chocolade-nicecream

Chocolade-softijs van bevroren banaan en cacao.

5 min | ± 155 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen (bevroren in plakjes)
- 15 g ongezoete cacao
- 3 el amandelmelk
- 1 el pindakaas zonder suiker

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een sterke blender of keukenmachine.
2. Mix tot een glad, romig ijs.
3. Schep in 3 kommetjes en serveer meteen.



Recept 78

Aardbeien-nicecream

Roze softijs van bevroren aardbeien en banaan.

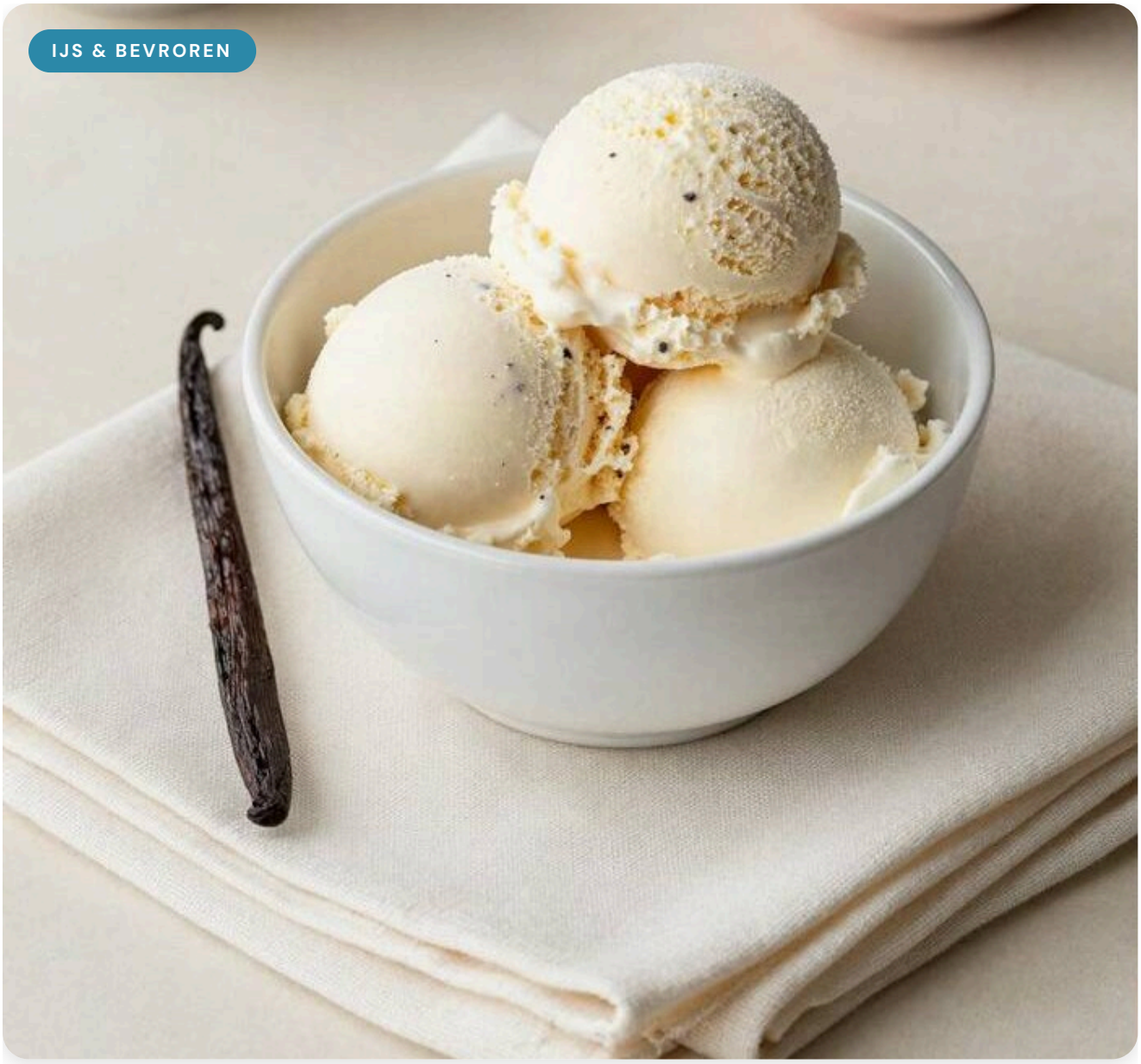
5 min | ± 140 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g aardbeien (bevroren)
- 2 rijpe bananen (bevroren in plakjes)
- 100 g Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Laat het fruit 5 minuten op het aanrecht staan.
2. Mix het met de yoghurt in een keukenmachine tot een glad ijs.
3. Serveer direct of vries 1 uur in.



Recept 79

Vanille-roomijs

Echt roomijs met eidooiers, zonder ijsmachine.

30 min | ± 210 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml slagroom
- 200 ml melk
- 4 eidooiers
- 70 g erythritol
- 1 vanillestokje

BEREIDING

1. Verwarm de melk met het vanillemerg. Klop de dooiers met de erythritol en giet de warme melk erbij.
2. Verwarm op laag vuur al roerend tot de custard de achterkant van een lepel bedekt. Laat afkoelen.
3. Klop de slagroom half stijf en spatel door de custard.
4. Vries 5 uur in en roer het eerste 2 uur elk half uur door.

Tip Erythritol kan in de vriezer licht kristalliseren; laat het ijs 10 minuten buiten staan voor het scheppen.



Recept 80

Frozen yoghurt-bark met bessen

Plakken bevroren yoghurt vol fruit en noten.

10 min | ± 150 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 500 g Griekse yoghurt
- 1 el erythritol
- 1 tl vanille-extract
- 150 g gemengde bessen
- 20 g pistachenoten
- 20 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Roer de yoghurt met de erythritol en de vanille en strijk uit tot een laag van 1 cm.
3. Verdeel de bessen, de gehakte pistache en de geraspte chocolade erover.
4. Vries 3 uur in en breek in 12 stukken. Bewaar in de vriezer.



Recept 81

Mango-sorbet

Een helder, fruitig sorbetijs van alleen mango en limoen.

5 min | ± 80 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g mango (bevroren)
- sap van 1 limoen
- 3 el water

BEREIDING

1. Laat de mango 5 minuten ontdooien.
2. Mix met het limoensap en het water in een keukenmachine tot een glad sorbet.
3. Serveer direct of vries 1 uur op.



Recept 82

Frambozensorbet

Intens rood en lekker zuur.

5 min | ± 70 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g frambozen (bevroren)
- 2 el erythritol
- sap van ½ citroen
- 3 el water

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in een keukenmachine tot een glad sorbet.
2. Wrijf voor een extra glad resultaat door een zeef om de pitjes te verwijderen.
3. Vries 1 uur op en schep in bolletjes.



Recept 83

Yoghurt-ijsjes met bosvruchten

Ijslolly's van yoghurt en bessen, ook leuk voor kinderen.

10 min | ± 95 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g Griekse yoghurt
- 200 g gemengde bessen
- 2 el erythritol
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Pureer de helft van de bessen met 1 el erythritol.
2. Roer de yoghurt met de rest van de erythritol en de vanille.
3. Vul 6 ijsvormpjes om en om met yoghurt, puree en hele bessen.
4. Steek de stokjes erin en vries minstens 5 uur in.



Recept 84

Watermeloen-limoenijsjes

Verfrissende ijslolly's met alleen fruit.

10 min | ± 30 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 600 g watermeloen
- sap van 1 limoen
- 4 muntblaadjes

BEREIDING

1. Mix de watermeloen met het limoensap en de munt tot een glad sap.
2. Giet in 6 ijsvormpjes.
3. Steek de stokjes erin en vries 5 uur in.



Recept 85

Chocolade-ijslolly's

Romige chocolade-ijsjes met kokosmelk.

10 min | ± 200 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml kokosmelk
- 25 g ongezoete cacao
- 40 g erythritol
- 1 rijpe banaan
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Mix de kokosmelk, de cacao, de erythritol en de banaan glad.
2. Giet in 6 ijsvormpjes en vries 5 uur in.
3. Smelt de chocolade, haal de ijsjes uit de vorm en dip de punt in de chocolade.



Recept 86

Koffie-semifreddo

Half bevroren, luchtig Italiaans koffie-ijs.

25 min | ± 170 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 60 g erythritol
- 300 ml slagroom
- 2 el espressopoeder
- 20 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Splits de eieren. Klop de dooiers met de erythritol en het in 1 el heet water opgeloste espressopoeder romig.
2. Klop de eiwitten stijf en de slagroom half stijf.
3. Spatel de room en daarna het eiwit door het dooiermengsel.
4. Schep in een met folie beklede cakevorm en vries 6 uur in. Snijd in plakken en rasp de chocolade erover.



Recept 87

Pistache-roomijs

Groen roomijs met de volle smaak van pistache.

30 min | ± 260 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g pistachenoten
- 400 ml slagroom
- 200 ml melk
- 3 eidooiers
- 70 g erythritol

BEREIDING

1. Maal 60 g pistache zo fijn mogelijk en verwarm met de melk.
2. Klop de dooiers met de erythritol, giet de warme melk erbij en verwarm al roerend tot het dikt. Laat afkoelen.
3. Spatel de half stijf geslagen room erdoor.
4. Vries 5 uur in, het eerste 2 uur elk half uur doorroeren. Garneer met de rest van de pistache.



Recept 88

Kokos-ananasijs

Een tropisch ijs zonder zuivel.

5 min | ± 175 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g ananas (bevroren)
- 200 ml kokosmelk (ingevroren in ijsblokjes)
- sap van ½ limoen

BEREIDING

1. Vries de kokosmelk in een ijsblokjesvorm in.
2. Mix met de bevroren ananas en het limoensap in een keukenmachine.
3. Serveer direct als softijs.



Recept 89

Pindakaas-banaanbites uit de vriezer

Bevroren hapjes met pindakaas en een chocoladejasje.

15 min | ± 210 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 40 g pindakaas zonder suiker
- 60 g pure chocolade 85%
- 1 tl kokosolie

BEREIDING

1. Snijd de bananen in plakken van 1 cm.
2. Smeer op de helft van de plakjes een beetje pindakaas en leg er een tweede plakje op.
3. Smelt de chocolade met de kokosolie en dip de sandwiches er half in.
4. Leg op bakpapier en vries 2 uur in.



Recept 90

Bevroren kwarktaart met frambozen

Een ijstaart van kwark en room: snijden, serveren, smullen.

20 min | ± 185 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 30 g roomboter (gesmolten)
- 500 g magere kwark
- 200 ml slagroom
- 70 g erythritol
- 200 g frambozen

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel met de boter en druk aan in een springvorm van 20 cm.
2. Klop de kwark met de erythritol glad en spatel de stijfgeslagen slagroom erdoor.
3. Schep de helft op de bodem, verdeel de frambozen erover en dek af met de rest.
4. Vries 6 uur in. Laat 15 minuten ontdooien voor het snijden.



Recept 91

Citroen-yoghurtijs

Fris yoghurtijs met citroen, zonder ijsmachine.

10 min | ± 215 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 500 g Griekse yoghurt
- 200 ml slagroom
- 60 g erythritol
- rasp en sap van 2 citroenen

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de erythritol, de rasp en het citroensap.
2. Klop de slagroom half stijf en spatel erdoor.
3. Vries 4 uur in en roer het eerste 2 uur elk half uur door.



Recept 92

Bevroren chocolade-mousse

Mousse die je invriest: een soort ijsbonbon.

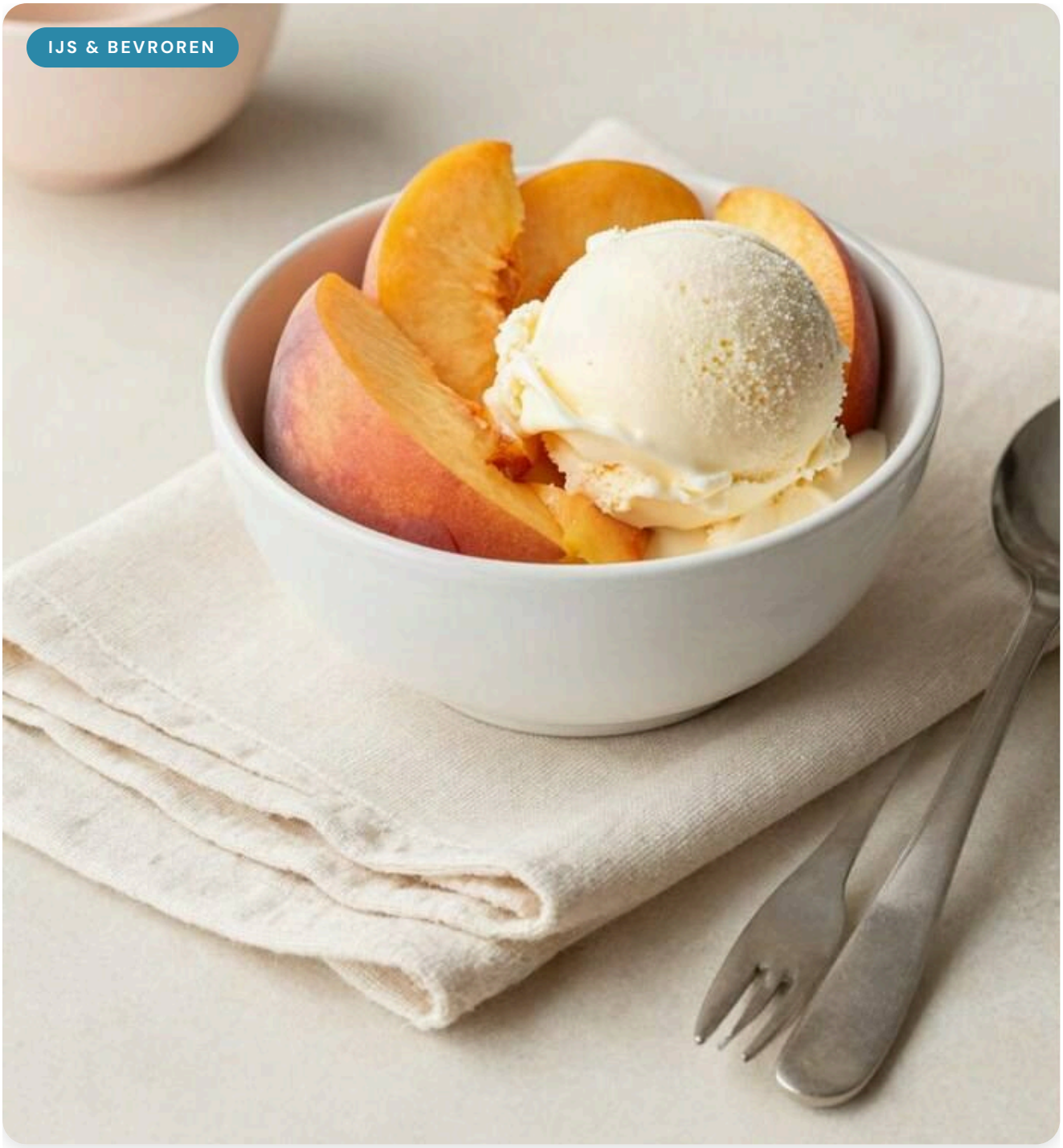
20 min | ± 295 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g pure chocolade 85%
- 3 eieren
- 30 g erythritol
- 200 ml slagroom
- 20 g hazelnoten

BEREIDING

1. Smelt de chocolade. Splits de eieren en roer de dooiers door de chocolade.
2. Klop de eiwitten met de erythritol stijf en de room luchtig.
3. Spatel room en eiwit door de chocolade en schep in 6 vormpjes.
4. Vries 4 uur in en garneer met gehakte geroosterde hazelnoten.



Recept 93

Perzik-frozen yoghurt

Romige frozen yoghurt met zomerse perzik.

5 min | ± 120 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g perziken (bevroren in partjes)
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 el erythritol

BEREIDING

1. Mix de bevroren perzik met de yoghurt en de erythritol in een keukenmachine.
2. Schraap tussendoor de zijkanten los tot het glad is.
3. Serveer direct.



Recept 94

Ijskoffie-granita

Korrelig, bevroren koffiedessert met een wolkje room.

10 min | ± 85 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 500 ml sterke koffie
- 40 g erythritol
- 100 ml slagroom

BEREIDING

1. Los de erythritol op in de warme koffie en laat afkoelen.
2. Giet in een platte schaal en zet in de vriezer.
3. Krab elk half uur met een vork door de ijskristallen, 3 uur lang.
4. Serveer in 4 glazen met een toef half geslagen room.



Recept 95

Bosbessen-cheesecake-ijs

Roomijs met cheesecakesmaak en een bessenswirl.

15 min | ± 195 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g roomkaas
- 250 g Griekse yoghurt
- 200 ml slagroom
- 60 g erythritol
- 150 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Kook de bessen met 1 el erythritol 5 minuten in en laat afkoelen.
2. Klop de roomkaas met de yoghurt en de rest van de erythritol glad.
3. Spatel de half stijf geslagen room erdoor.
4. Schep in een bak, swirl de bessen erdoor en vries 5 uur in; roer na 1 en 2 uur even door.



Recept 96

Bevroren yoghurt-druiven

Het makkelijkste snoepje uit de vriezer.

10 min | ± 100 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g druiven
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Was en droog de druiven goed.
2. Roer de yoghurt met de vanille en haal de druiven er één voor één doorheen.
3. Leg ze op bakpapier en vries 2 uur in.



Recept 97

Kokos-chocolade-ijsrepen

Ijsrepen met een kokoskern en een laagje chocolade.

20 min | ± 195 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g kokosrasp
- 150 ml kokosmelk
- 2 el erythritol
- 1 el kokosolie
- 100 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng de kokosrasp, de kokosmelk, de erythritol en de kokosolie.
2. Druk aan in een met bakpapier beklede vorm van 15 x 15 cm en vries 1 uur in.
3. Snijd in 10 repen, smelt de chocolade en dip de repen erin.
4. Laat opstijven in de vriezer.



Recept 98

Kersen-amandelijs

Roomijs met kersen en geroosterde amandelen.

20 min | ± 240 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml slagroom
- 200 g Griekse yoghurt
- 60 g erythritol
- 200 g kersen (ontpit)
- 30 g amandelen
- ½ tl amandelextract

BEREIDING

1. Halveer de kersen en hak de amandelen grof; rooster de amandelen kort.
2. Klop de slagroom half stijf en spatel de yoghurt, de erythritol en het amandelextract erdoor.
3. Schep de kersen en de amandelen erdoor.
4. Vries 5 uur in en roer na 1 en 2 uur even door.



Recept 99

Mini-ijstaartjes met chocoladebodem

Kleine ijstaartjes uit de muffinvorm.

20 min | ± 205 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g amandelmeel
- 10 g ongezoete cacao
- 30 g roomboter (gesmolten)
- 300 g Griekse yoghurt
- 150 ml slagroom
- 50 g erythritol
- 100 g aardbeien

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de cacao en de boter en druk een lepel op de bodem van 8 siliconen muffinvormpjes.
2. Klop de slagroom stijf en meng met de yoghurt en de erythritol.
3. Pureer de helft van de aardbeien en swirl door de room.
4. Verdeel over de vormpjes, leg er een plakje aardbei op en vries 4 uur in.



Recept 100

Matcha-nicecream

Groen softijs van banaan en matcha.

5 min | ± 135 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen (bevroren in plakjes)
- 1 tl matchapoeder
- 3 el kokosmelk

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een sterke blender of keukenmachine.
2. Mix tot een glad, romig ijs.
3. Serveer direct met wat kokosrasp.







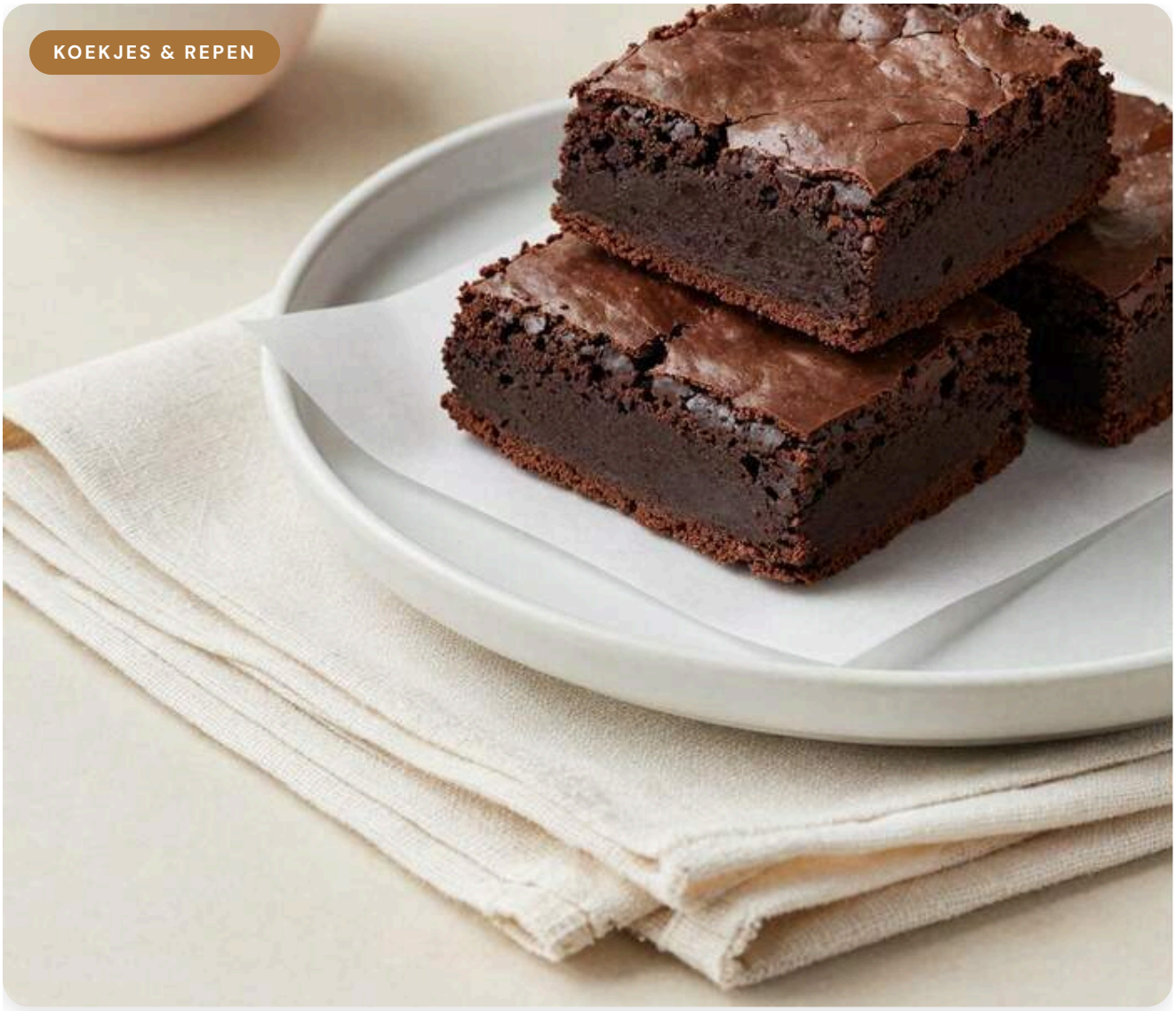


HOOFDSTUK 5

Koekjes & repen

Brownies, cookies, speculaas en notenrepen voor bij de koffie of onderweg.

25 recepten · nr. 101–125



Recept 101

Fudgy brownies

Kleverig, chocoladeachtig en met een glanzend korstje.

35 min | ± 145 kcal p.p. | 16 porties

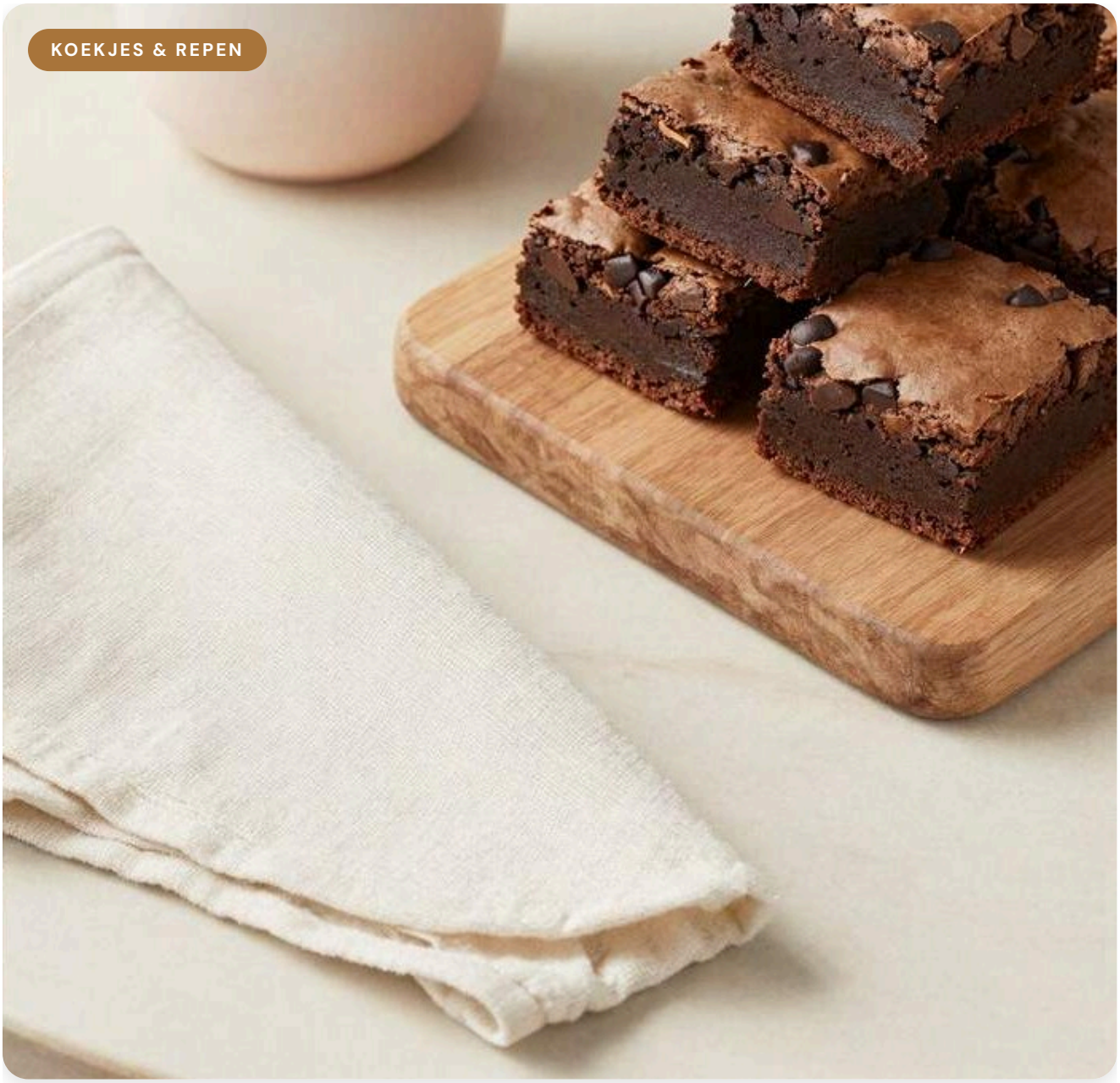
INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade 85%
- 100 g roomboter
- 3 eieren
- 100 g erythritol
- 60 g amandelmeel
- 20 g ongezoete cacao
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vierkante vorm van 20 cm.
2. Smelt de chocolade met de boter en laat iets afkoelen.
3. Klop de eieren met de erythritol 3 minuten luchtig en roer de chocolade erdoor.
4. Spatel het amandelmeel, de cacao en het zout erdoor.
5. Bak 20–22 minuten; het midden mag nog vochtig zijn. Laat volledig afkoelen en snijd in 16 stukken.

Tip Snijd brownies pas als ze helemaal koud zijn, of zet ze een uur in de koelkast voor strakke randen.



Recept 102

Zwarte bonen-brownies

Brownies met zwarte bonen: eiwitrijk, vezelrijk en heel smeuïg.

35 min | ± 115 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 1 blik zwarte bonen (uitgelekt)
- 3 eieren
- 30 g ongezoete cacao
- 80 g erythritol
- 50 ml kokosolie (gesmolten)
- 1 tl bakpoeder
- 50 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vierkante vorm van 20 cm.
2. Spoel de bonen goed af en mix met de eieren, de cacao, de erythritol, de kokosolie en het bakpoeder tot een glad beslag.
3. Schep de gehakte chocolade erdoor en strijk uit in de vorm.
4. Bak 25 minuten en laat afkoelen. Snijd in 12 stukken.



Recept 103

Pindakaaskoekjes met drie ingrediënten

Pindakaas, ei en erythritol: meer heb je niet nodig.

20 min | ± 100 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g pindakaas zonder suiker
- 1 ei
- 60 g erythritol

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een bakplaat.
2. Roer de pindakaas, het ei en de erythritol tot een stevig deeg.
3. Rol 16 balletjes en druk ze plat met een vork, zodat je een ruitjespatroon krijgt.
4. Bak 10–12 minuten en laat afkoelen op de plaat; ze worden knapperig als ze koud zijn.



Recept 104

Chocolate chip cookies

Knapperig aan de rand, zacht in het midden.

25 min | ± 150 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 60 g roomboter (zacht)
- 70 g erythritol
- 1 ei
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl bakpoeder
- 60 g pure chocolade 85%
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een bakplaat.
2. Klop de boter met de erythritol romig en roer het ei en de vanille erdoor.
3. Meng het amandelmeel, het bakpoeder en het zout erdoor en schep de gehakte chocolade erdoor.
4. Schep 14 hoopjes op de plaat, druk iets plat en bak 10–12 minuten.

Tip Laat de koekjes 10 minuten op de bakplaat afkoelen; warm zijn ze nog te zacht om op te pakken.



Recept 105

Havermoutkoekjes met appel en kaneel

Zachte koekjes, zoet van appel.

25 min | ± 70 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g havermout
- 1 rijpe banaan
- 1 appel (geraspt)
- 1 ei
- 2 tl kaneel
- 30 g rozijnen
- 1 el kokosolie (gesmolten)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat.
2. Prak de banaan en meng met de geraspte appel, het ei en de kokosolie.
3. Roer de havermout, de kaneel en de rozijnen erdoor.
4. Schep 14 hoopjes op de plaat, druk plat en bak 15 minuten.

Tip Laat de rozijnen weg als je het nog minder zoet wilt.



Recept 106

Kokosmakronen

Krokant van buiten, zacht van binnen.

30 min | ± 85 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 2 eiwitten
- 60 g erythritol
- 150 g kokosrasp
- 1 tl vanille-extract
- 30 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat.
2. Klop de eiwitten met de erythritol stijf en spatel de kokosrasp en de vanille erdoor.
3. Schep 14 toefjes op de plaat en bak 18–20 minuten tot de puntjes goudbruin zijn.
4. Laat afkoelen en dip de bodem in gesmolten chocolade.



Recept 107

Amandelkoekjes (amaretti-stijl)

Zachte, Italiaanse amandelkoekjes met een barstje.

30 min | ± 75 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 2 eiwitten
- 70 g erythritol
- 1 tl amandelextract
- 2 el poedererythritol

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 165 °C en bekleed een bakplaat.
2. Klop de eiwitten schuimig en roer het amandelmeel, de erythritol en het extract erdoor.
3. Rol 16 balletjes en haal ze door de poedererythritol.
4. Bak 15–18 minuten tot ze licht barsten.



Recept 108

Speculaaskoekjes

Knapperige koekjes met de warme smaak van speculaaskruiden.

30 min | ± 90 kcal p.p. | 20 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 50 g roomboter (zacht)
- 60 g bruine erythritol
- 1 ei
- 1 el speculaaskruiden
- 20 g amandelschaafsel

BEREIDING

1. Kneed de boter, de erythritol, het ei, de kruiden en het amandelmeel tot een deeg.
2. Rol tussen twee vellen bakpapier uit tot 4 mm en zet 30 minuten koud.
3. Steek 20 koekjes uit en druk er een paar amandelschaafsels op.
4. Bak 12 minuten op 170 °C.

Tip Het deeg is zacht; koud zetten maakt het uitsteken veel makkelijker.



Recept 109

Citroen-kokosrepen

Repen met een amandelbodem en een frisse citroenvulling.

45 min | ± 135 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 50 g roomboter (gesmolten)
- 3 eieren
- 80 g erythritol
- sap en rasp van 2 citroenen
- 20 g kokosmeel
- 1 el kokosrasp

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Druk het amandelmeel met de boter aan in een vorm van 20 cm en bak 12 minuten.
2. Klop de eieren met de erythritol, het citroensap, de rasp en het kokosmeel.
3. Giet op de bodem en bak 18–20 minuten tot de vulling net gestold is.
4. Laat afkoelen, zet 2 uur koud, bestrooi met kokosrasp en snijd in 12 repen.



Recept 110

Notenrepen zonder bakken

Knapperige repen van noten, zaden en pure chocolade.

15 min | ± 180 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelen
- 50 g walnoten
- 40 g pompoenpitten
- 30 g kokosrasp
- 60 g pindakaas zonder suiker
- 2 el kokosolie
- 2 el erythritol
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Hak de noten grof.
2. Verwarm de pindakaas, de kokosolie en de erythritol kort en meng met de noten, de pitten en de kokos.
3. Druk stevig aan in een met bakpapier beklede vorm van 15 x 20 cm.
4. Sprenkel de gesmolten chocolade erover en zet 2 uur koud. Snijd in 12 repen.



Recept 111

Blondies met witte bonen

De lichte variant van brownies, met noten en chocolade.

35 min | ± 85 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 1 blik witte bonen (uitgelekt)
- 2 eieren
- 60 g pindakaas zonder suiker
- 70 g erythritol
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vorm van 20 cm.
2. Mix de bonen, de eieren, de pindakaas, de erythritol, het bakpoeder en de vanille glad.
3. Schep de gehakte chocolade erdoor en strijk uit.
4. Bak 25 minuten en snijd koud in 12 stukken.



Recept 112

Chocolade-hazelnootkoekjes

Zachte chocoladekoekjes met geroosterde hazelnoten.

25 min | ± 125 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 20 g ongezoete cacao
- 50 g roomboter (zacht)
- 70 g erythritol
- 1 ei
- ½ tl bakpoeder
- 50 g hazelnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een bakplaat.
2. Klop de boter met de erythritol en het ei.
3. Roer het amandelmeel, de cacao, het bakpoeder en de grof gehakte hazelnoten erdoor.
4. Schep 14 hoopjes op de plaat en bak 11 minuten.



Recept 113

Gemberkoekjes

Pittige koekjes met gember en kaneel.

25 min | ± 90 kcal p.p. | 18 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 50 g roomboter (zacht)
- 60 g bruine erythritol
- 1 ei
- 2 tl gemberpoeder
- 1 tl kaneel
- ½ tl bakpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een bakplaat.
2. Kneed alle ingrediënten tot een deeg.
3. Rol 18 balletjes, druk plat en maak met een vork een patroontje.
4. Bak 12 minuten.



Recept 114

Zandkoekjes met roomboter

Brosse Hollandse zandkoekjes, zonder suiker.

30 min | ± 85 kcal p.p. | 20 porties

INGREDIËNTEN

- 180 g amandelmeel
- 20 g kokosmeel
- 70 g roomboter (koud)
- 50 g erythritol
- 1 eidooier
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Kneed alle ingrediënten snel tot een deeg en rol tot een rol van 4 cm doorsnee.
2. Wikkel in folie en zet 1 uur koud.
3. Snijd in plakjes van ½ cm en leg op een beklede bakplaat.
4. Bak 12–14 minuten op 170 °C tot de randjes goudbruin zijn.



Recept 115

Granolarepen met cranberry

Stevige repen voor bij de koffie of onderweg.

30 min | ± 160 kcal p.p. | 10 porties

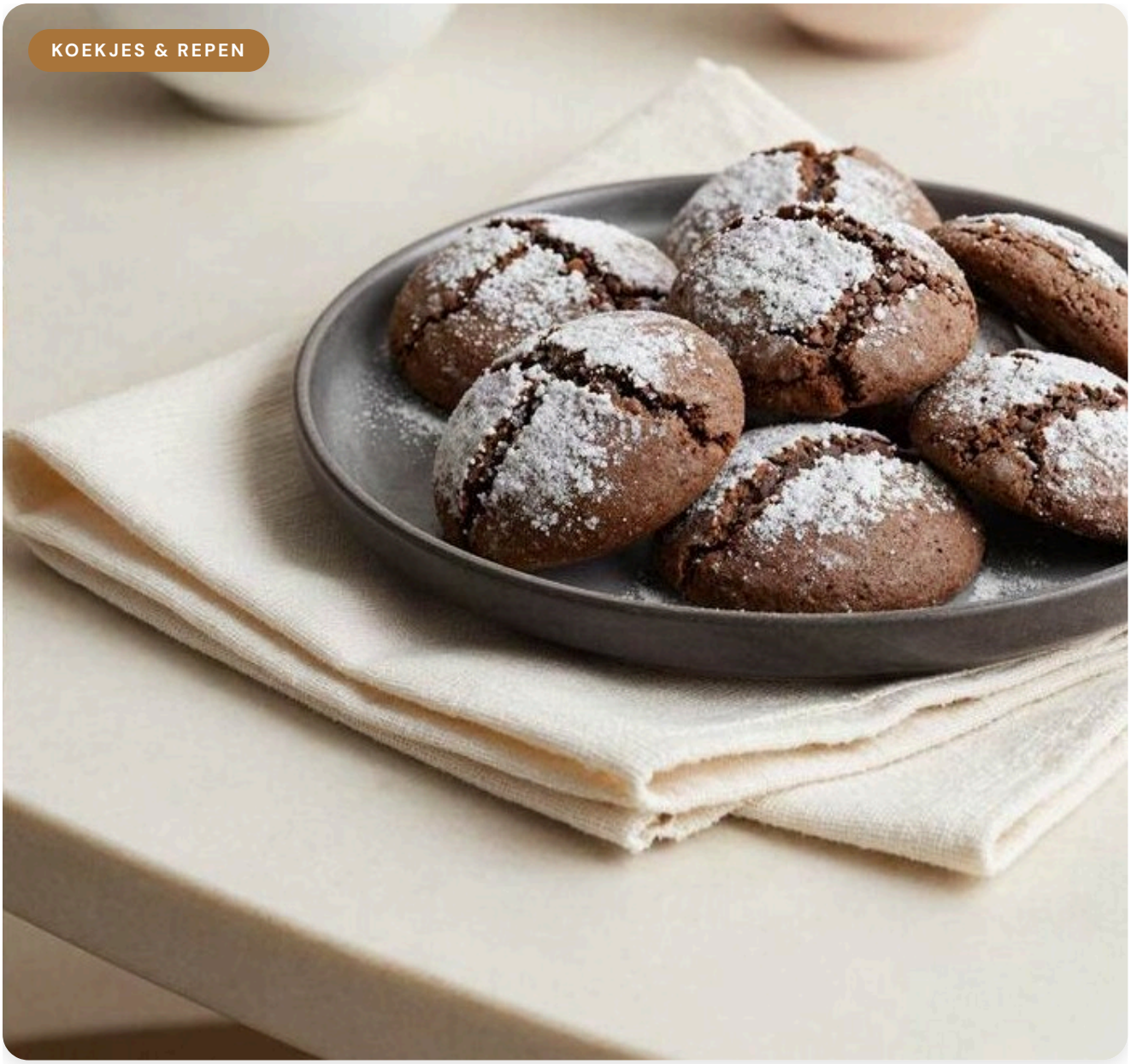
INGREDIËNTEN

- 150 g havermout
- 50 g amandelen
- 30 g pompoenpitten
- 1 rijpe banaan
- 50 g amandelpasta
- 1 el kokosolie
- 30 g gedroogde cranberry's (ongezoet)
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vorm van 20 cm.
2. Prak de banaan met de amandelpasta en de kokosolie.
3. Meng de havermout, de gehakte amandelen, de pitten, de cranberry's en de kaneel erdoor.
4. Druk stevig aan en bak 20 minuten. Laat afkoelen en snijd in 10 repen.

Tip Let op: veel gedroogde cranberry's zijn gezoet. Kies een ongezoete variant of neem rozijnen.



Recept 116

Chocolade-amandelcrinkles

Koekjes met een barstjeslaag van poedererythritol.

30 min | ± 85 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 25 g ongezoete cacao
- 70 g erythritol
- 2 eieren
- 40 g pure chocolade 85% (gesmolten)
- ½ tl bakpoeder
- 3 el poedererythritol

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten behalve de poedererythritol tot een deeg en zet 30 minuten koud.
2. Rol 16 balletjes en haal ze ruim door de poedererythritol.
3. Bak 12 minuten op 175 °C tot er mooie barsten ontstaan.



Recept 117

Pecan-sandies

Brosse koekjes vol geroosterde pecannoten.

25 min | ± 110 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 60 g pecannoten
- 60 g roomboter (zacht)
- 50 g erythritol
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Rooster de pecannoten kort en hak ze fijn.
2. Klop de boter met de erythritol en de vanille en meng het amandelmeel en de noten erdoor.
3. Rol 16 balletjes, druk plat en bak 12 minuten op 170 °C.



Recept 118

Rocky road-repen

Chocoladerepen met noten en kokos, zonder bakken.

15 min | ± 125 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g pure chocolade 85%
- 1 el kokosolie
- 60 g gemengde noten
- 30 g kokoschips
- 20 g pompoenpitten

BEREIDING

1. Smelt de chocolade met de kokosolie.
2. Hak de noten grof en meng met de kokoschips en de pitten.
3. Roer de helft door de chocolade, giet in een beklede vorm van 15 x 15 cm en strooi de rest erover.
4. Zet 2 uur koud en snijd in 16 blokjes.



Recept 119

Kaneelkoekjes (snickerdoodles)

Zachte koekjes met een kaneellaagje.

25 min | ± 105 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 50 g roomboter (zacht)
- 60 g erythritol
- 1 ei
- ½ tl bakpoeder
- 2 tl kaneel

BEREIDING

1. Klop de boter met 50 g erythritol en het ei en meng het amandelmeel en het bakpoeder erdoor.
2. Meng de rest van de erythritol met de kaneel.
3. Rol 16 balletjes, rol ze door de kaneel en druk iets plat.
4. Bak 11 minuten op 175 °C.



Recept 120

Kwark-brownies

Brownies met een romige kwarkswirl.

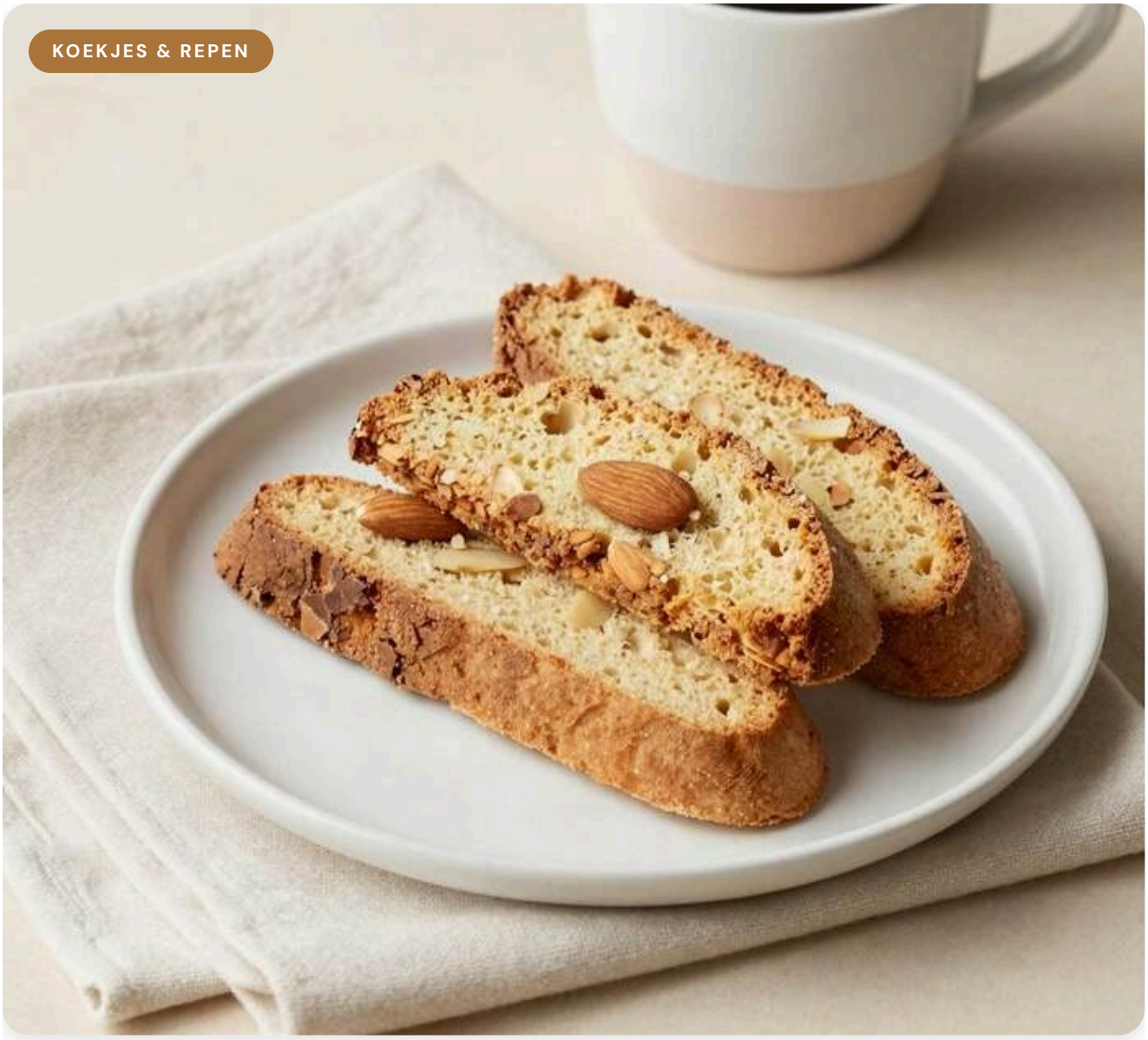
40 min | ± 115 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g pure chocolade 85%
- 70 g roomboter
- 2 eieren
- 80 g erythritol
- 50 g amandelmeel
- 200 g magere kwark
- 1 ei (voor de kwark)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een vorm van 20 cm.
2. Smelt de chocolade met de boter. Klop 2 eieren met 70 g erythritol luchtig en roer de chocolade en het amandelmeel erdoor.
3. Klop de kwark met het extra ei en de rest van de erythritol.
4. Strijk het chocoladebeslag uit, schep er lepels kwark op en swirl met een mes.
5. Bak 25 minuten en snijd koud in 16 stukken.



Recept 121

Biscotti met amandel

Knapperige, twee keer gebakken Italiaanse koekjes.

50 min | ± 95 kcal p.p. | 18 porties

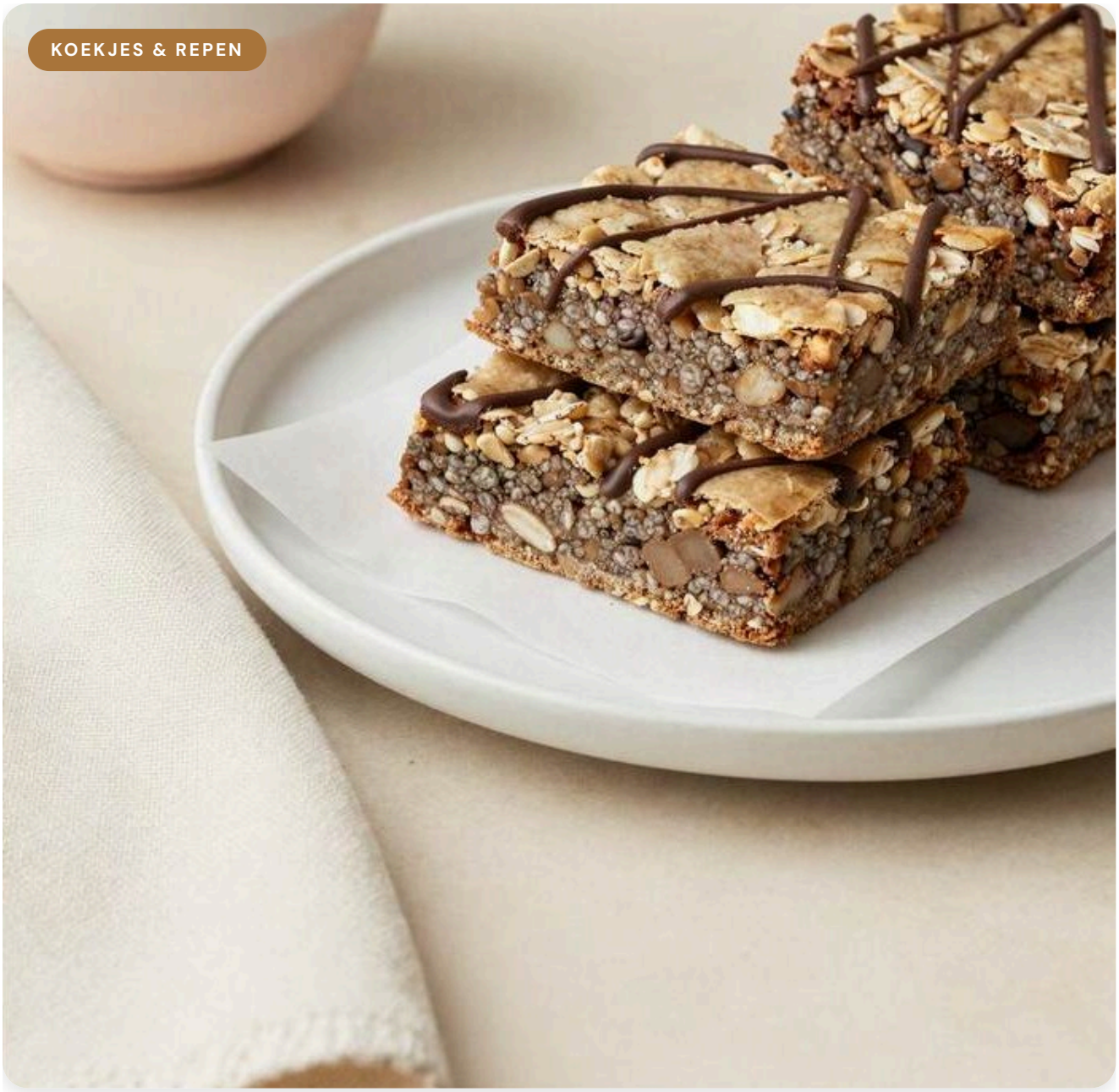
INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 2 eieren
- 60 g erythritol
- 1 tl bakpoeder
- 60 g amandelen
- rasp van 1 sinaasappel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng alle ingrediënten tot een stevig deeg.
2. Vorm een platte rol van 6 cm breed en bak 25 minuten.
3. Laat 10 minuten afkoelen en snijd schuin in plakken van 1 cm.
4. Leg ze plat en bak nog 12 minuten op 150 °C tot ze droog en knapperig zijn.

Tip Biscotti blijven twee weken goed in een goed sluitende trommel.



Recept 122

Chocolade-chiarepen

Zachte repen met chiazaad en chocolade.

15 min | ± 160 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g havermout
- 40 g chiazaad
- 100 g pindakaas zonder suiker
- 1 rijpe banaan
- 2 el kokosolie
- 50 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Prak de banaan met de pindakaas en de kokosolie.
2. Meng de havermout en het chiazaad erdoor.
3. Druk aan in een beklede vorm van 20 x 15 cm, sprenkel de gesmolten chocolade erover.
4. Zet 2 uur koud en snijd in 12 repen.



Recept 123

Vanille-kaneelschuimpjes

Luchtige eiwitkoekjes: knapperig en bijna calorievrij.

90 min | ± 5 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 3 eiwitten
- 80 g poedererythritol
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 100 °C en bekleed twee bakplaten.
2. Klop de eiwitten stijf en voeg al kloppend lepel voor lepel de poedererythritol toe tot een glanzend schuim.
3. Spatel de vanille en de kaneel erdoor en spuit of schep 30 toefjes.
4. Droog 75 minuten in de oven en laat afkoelen in de uitgeschakelde oven.



Recept 124

Chocolade-sinaasappelkoekjes

Chocoladekoekjes met een frisse sinaasappeltoets.

25 min | ± 120 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 20 g ongezoete cacao
- 50 g roomboter (zacht)
- 60 g erythritol
- 1 ei
- rasp van 1 sinaasappel
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Klop de boter met de erythritol, het ei en de rasp.
2. Meng het amandelmeel, de cacao en de gehakte chocolade erdoor.
3. Schep 14 hoopjes op een beklede bakplaat en bak 11 minuten op 175 °C.



Recept 125

Pistache-cranberrykoekjes

Feestelijke koekjes in groen en rood.

25 min | ± 130 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 180 g amandelmeel
- 50 g roomboter (zacht)
- 60 g erythritol
- 1 ei
- 40 g pistachenoten
- 25 g gedroogde cranberry's (ongezoet)

BEREIDING

1. Klop de boter met de erythritol en het ei.
2. Meng het amandelmeel, de gehakte pistache en de cranberry's erdoor.
3. Schep 14 hoopjes op een beklede bakplaat en bak 11 minuten op 175 °C.









HOOFDSTUK 6

Fruitdesserts

Crumbles, gegrilde perziken, clafoutis en fruitsalades: de natuurlijke zoetheid van fruit.

25 recepten · nr. 126–150



Recept 126

Appelcrumble

Warme appels met een knapperig notenkruim.

40 min | ± 180 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 4 appels
- 1 el citroensap
- 2 tl kaneel
- 60 g amandelmeel
- 30 g havermout
- 30 g roomboter (koud, in blokjes)
- 1 el erythritol
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Schil de appels, snijd in blokjes en meng met het citroensap en de kaneel in een ovenschaal.
3. Wrijf het amandelmeel, de havermout, de boter, de erythritol en de kaneel met je vingertoppen tot een kruimeldeeg.
4. Strooi het kruim over de appels en bak 25–30 minuten tot de bovenkant goudbruin is.

Tip Lekker met een lepel Griekse yoghurt of een bolletje vanille-roomijs uit dit boek.



Recept 127

Bosvruchtencrumble

Paarse, sappige bessen onder een krokant laagje.

35 min | ± 160 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 500 g gemengde bessen (diepvries)
- 1 el erythritol
- 1 tl maizena
- 60 g amandelmeel
- 30 g havermout
- 30 g roomboter (koud, in blokjes)
- 1 el erythritol
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Meng de bevroren bessen met de erythritol en de maizena in een ovenschaal.
3. Wrijf het amandelmeel, de havermout, de boter, de erythritol en de kaneel met je vingertoppen tot een kruimeldeeg.
4. Strooi het kruim erover en bak 30 minuten.



Recept 128

Rabarber-aardbeiencrumble

Het zuur van rabarber met zoete aardbeien.

40 min | ± 140 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g rabarber
- 250 g aardbeien
- 3 el erythritol
- 60 g amandelmeel
- 30 g havermout
- 30 g roomboter (koud, in blokjes)
- 1 el erythritol
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Snijd de rabarber in stukjes van 2 cm en halveer de aardbeien. Meng met de erythritol in een ovenschaal.
3. Wrijf het amandelmeel, de havermout, de boter, de erythritol en de kaneel met je vingertoppen tot een kruimeldeeg.
4. Strooi het kruim erover en bak 30 minuten.



Recept 129

Gebakken appel met kaneel en noten

Hele appels uit de oven, gevuld met noten.

40 min | ± 190 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 appels
- 30 g walnoten
- 20 g rozijnen
- 2 tl kaneel
- 15 g roomboter

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Haal het klokhuis uit de appels en snijd rondom een ondiep sneetje in de schil.
3. Meng de gehakte walnoten, de rozijnen en de kaneel en vul de appels.
4. Leg op elke appel een klontje boter en bak 30–35 minuten.



Recept 130

Gegrilde perziken met yoghurt

Karamelachtig zoet van de grill, fris van de yoghurt.

15 min | ± 150 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 perziken
- 1 tl kokosolie
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract
- 20 g pistachenoten

BEREIDING

1. Halveer de perziken en verwijder de pit.
2. Bestrijk de snijkant met kokosolie en gril 3–4 minuten in een grillpan.
3. Roer de yoghurt met de vanille.
4. Serveer de perziken met een lepel yoghurt en gehakte pistache.



Recept 131

Gestoofde peren met kardemom

Zachte peren in een geurig stoofvocht.

30 min | ± 95 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 peren
- 300 ml water
- 2 el erythritol
- 4 kardemompeulen
- 1 kaneelstokje
- sap van ½ citroen

BEREIDING

1. Schil de peren en laat de steeltjes eraan.
2. Breng het water met de erythritol, de kardemom, de kaneel en het citroensap aan de kook.
3. Leg de peren erin en stoof 20 minuten zachtjes, af en toe draaien.
4. Serveer lauw met een beetje stoofvocht.

Tip Lekker met een lepel kwark en wat gehakte walnoten.



Recept 132

Aardbeien met balsamico en munt

Een verrassend volwassen fruitdessert.

10 min | ± 95 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g aardbeien
- 1 el balsamicoazijn
- 1 tl erythritol
- 6 muntblaadjes
- 200 g Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Halveer de aardbeien en meng met de balsamico en de erythritol.
2. Laat 10 minuten marineren.
3. Snijd de munt fijn en meng erdoor.
4. Serveer met een lepel yoghurt.



Recept 133

Fruitsalade met limoen en munt

Fris, kleurrijk en klaar in tien minuten.

10 min | ± 105 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 1 mango
- 2 kiwi's
- 200 g aardbeien
- 150 g blauwe bessen
- sap van 1 limoen
- 6 muntblaadjes

BEREIDING

1. Snijd de mango, de kiwi's en de aardbeien in stukjes.
2. Meng met de bessen in een grote kom.
3. Besprenkel met limoensap en strooi de fijngesneden munt erover.



Recept 134

Clafoutis met kersen

Een Frans ovendessert: kersen in een zacht, pannenkoekachtig beslag.

45 min | ± 160 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g kersen (ontpit)
- 3 eieren
- 250 ml melk
- 50 g amandelmeel
- 50 g erythritol
- 1 tl vanille-extract
- 10 g roomboter

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in met de boter.
2. Verdeel de kersen over de schaal.
3. Klop de eieren, de melk, het amandelmeel, de erythritol en de vanille tot een glad beslag en giet over de kersen.
4. Bak 35 minuten tot het beslag gestold en goudbruin is. Serveer lauw.



Recept 135

Bramen-appelcompote

Een paarse compote voor bij yoghurt of pannenkoeken.

20 min | ± 90 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 3 appels
- 200 g bramen
- 2 el erythritol
- 1 tl kaneel
- 100 ml water

BEREIDING

1. Schil de appels en snijd in blokjes.
2. Stoof de appel met het water, de erythritol en de kaneel 10 minuten.
3. Voeg de bramen toe en stoof nog 5 minuten.
4. Laat afkoelen en serveer met yoghurt.



Recept 136

Ovenpeer met chocoladesaus

Warme peren met een saus van pure chocolade.

30 min | ± 285 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 peren
- 1 tl kaneel
- 60 g pure chocolade 85%
- 80 ml slagroom
- 20 g hazelnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Halveer de peren, verwijder het klokhuis en bestrooi met kaneel.
2. Bak 20 minuten in een ovenschaal.
3. Verwarm de slagroom en smelt de chocolade erin.
4. Serveer de peren met de chocoladesaus en gehakte hazelnoten.



Recept 137

Ananas met kokos en limoen

Gegrilde ananas met een tropisch tintje.

15 min | ± 205 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 1 ananas
- 1 tl kokosolie
- sap van 1 limoen
- 20 g kokosrasp
- 200 g kokosyoghurt

BEREIDING

1. Schil de ananas en snijd in plakken; verwijder de harde kern.
2. Bestrijk met kokosolie en gril 2–3 minuten per kant.
3. Rooster de kokosrasp goudbruin in een droge pan.
4. Serveer met limoensap, kokosyoghurt en de geroosterde kokos.



Recept 138

Pruimen-amandeltaartje

Een rustieke plaattaart met pruimen.

45 min | ± 200 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 50 g roomboter (gesmolten)
- 1 ei
- 50 g erythritol
- 6 pruimen
- 1 tl kaneel
- 15 g amandelschaafsel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een taartvorm van 22 cm.
2. Meng het amandelmeel, de boter, het ei en 40 g erythritol tot een deeg en druk aan in de vorm.
3. Halveer de pruimen en leg ze dakpansgewijs op het deeg.
4. Bestrooi met de rest van de erythritol, de kaneel en het amandelschaafsel. Bak 30–35 minuten.



Recept 139

Gevulde aardbeien met roomkaas

Hapjes voor een feestje of een zoete avond.

15 min | ± 115 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 16 grote aardbeien
- 100 g roomkaas
- 50 g Griekse yoghurt
- 1 el poedererythritol
- 1 tl vanille-extract
- 10 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Snijd het kroontje van de aardbeien en hol ze een beetje uit.
2. Klop de roomkaas met de yoghurt, de erythritol en de vanille glad.
3. Spuit de vulling in de aardbeien.
4. Rasp er een beetje chocolade over.



Recept 140

Chocolade-aardbeien

De klassieker, met pure chocolade van 85%.

15 min | ± 165 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g aardbeien
- 80 g pure chocolade 85%
- 1 tl kokosolie
- 10 g gehakte pistachenoten

BEREIDING

1. Was en droog de aardbeien heel goed.
2. Smelt de chocolade met de kokosolie.
3. Dip de aardbeien voor tweederde in de chocolade en leg op bakpapier.
4. Bestrooi met pistache en laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

Tip Aardbeien moeten kurkdroog zijn, anders glijdt de chocolade eraf.



Recept 141

Mango-kokosrijst

Een lichte versie van de Thaise mango sticky rice.

35 min | ± 230 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g zilvervliesrijst
- 200 ml kokosmelk
- 200 ml water
- 1 el erythritol
- snufje zout
- 1 mango
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Kook de rijst met 100 ml kokosmelk, het water, de erythritol en het zout in 25–30 minuten gaar.
2. Snijd de mango in plakjes.
3. Verdeel de rijst over 4 kommen, giet de rest van de kokosmelk erover en leg de mango ernaast.
4. Bestrooi met sesamzaad.



Recept 142

Gekarameliseerde banaan

Banaan uit de pan met kaneel en een beetje boter.

10 min | ± 315 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 10 g roomboter
- 1 tl kaneel
- 200 g Griekse yoghurt
- 15 g walnoten

BEREIDING

1. Halveer de bananen in de lengte.
2. Smelt de boter in een koekenpan en bak de bananen 2 minuten per kant tot ze goudbruin zijn.
3. Bestrooi met kaneel.
4. Serveer met yoghurt en gehakte walnoten.



Recept 143

Bessen-gratin

Bessen onder een goudbruin gegratineerd laagje.

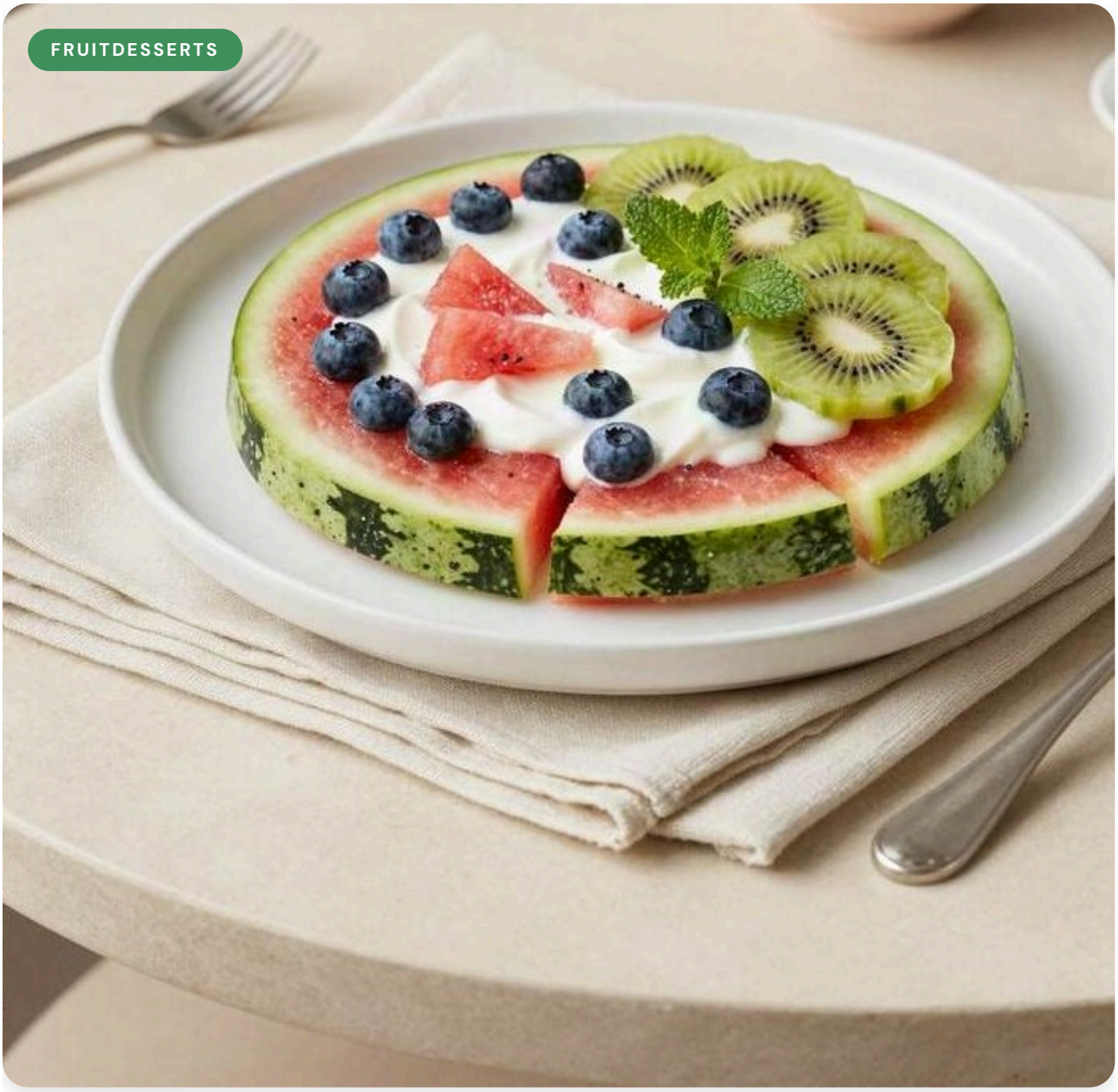
20 min | ± 175 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g gemengde bessen
- 2 eidooiers
- 1 el erythritol
- 100 g mascarpone
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Verdeel de bessen over 4 ovenvaste schaaltjes.
2. Klop de dooiers met de erythritol au bain-marie tot een dik schuim (sabayon).
3. Spatel de mascarpone en de vanille erdoor en schep over de bessen.
4. Gratineer 3–4 minuten onder de hete grill tot de bovenkant goudbruin is.



Recept 144

Watermeloenpizza

Een feestelijke 'pizza' van watermeloen met yoghurt en fruit.

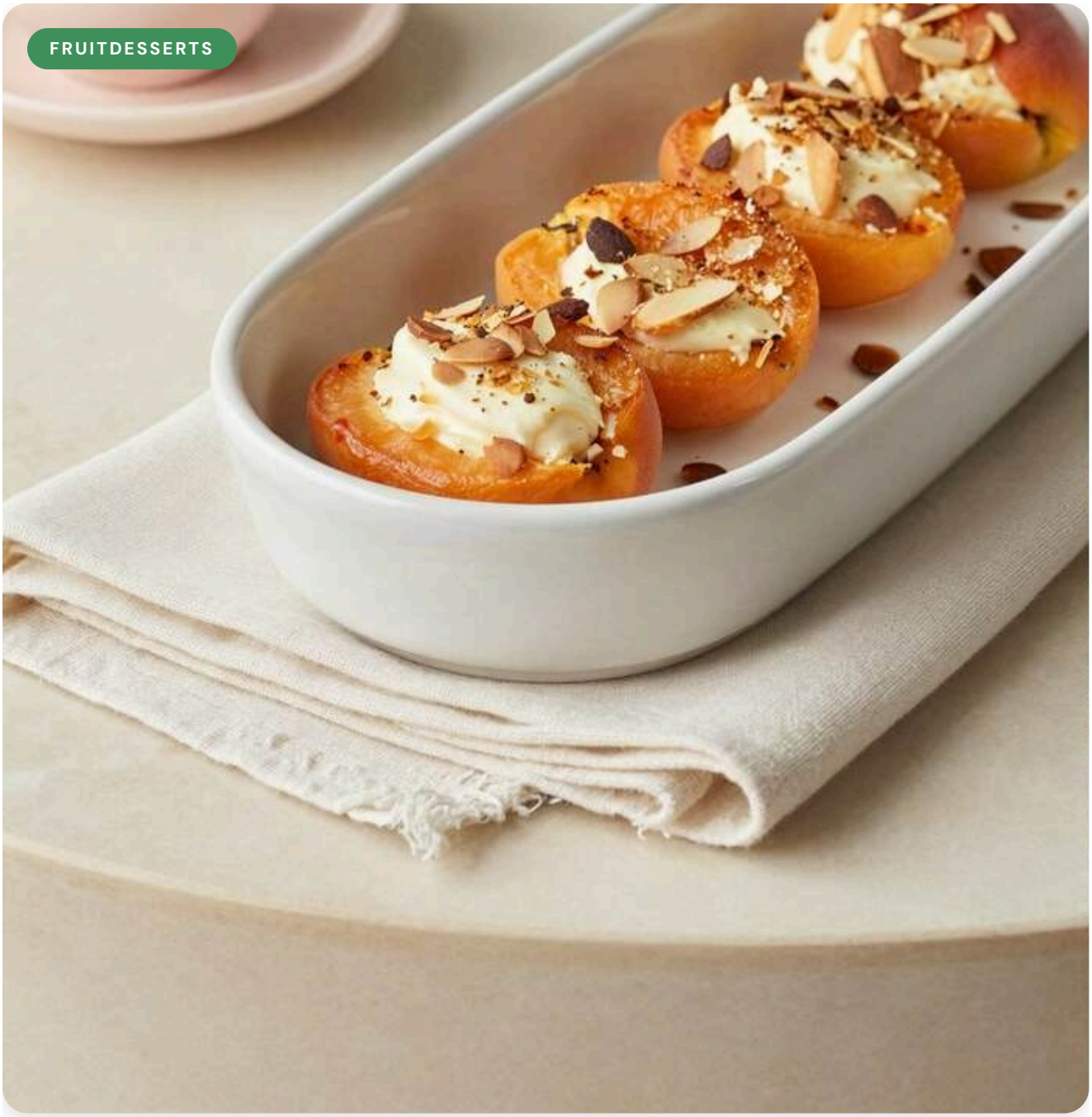
10 min | ± 110 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 1 ronde plak watermeloen (2 cm dik)
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract
- 100 g blauwe bessen
- 1 kiwi
- 6 muntblaadjes

BEREIDING

1. Leg de plak watermeloen op een plank.
2. Roer de yoghurt met de vanille en smeer over de meloen.
3. Beleg met bessen, plakjes kiwi en munt.
4. Snijd in 8 punten.



Recept 145

Abrikozen met amandelcrème

Gebakken abrikozen met een romige amandeltopping.

25 min | ± 120 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 8 abrikozen
- 100 g ricotta
- 1 el amandelpasta
- 1 el erythritol
- 15 g amandelschaafsel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Halveer de abrikozen en verwijder de pit.
2. Roer de ricotta met de amandelpasta en de erythritol glad.
3. Schep een lepeltje in elke abrikoos en bestrooi met amandelschaafsel.
4. Bak 15 minuten.



Recept 146

Kiwi-limoenschaaltje met kokos

Fris, groen en vol vitamine C.

10 min | ± 250 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 4 kiwi's
- sap van 1 limoen
- 200 g kokosyoghurt
- 15 g kokosrasp
- 1 tl chiazaad

BEREIDING

1. Schil de kiwi's en snijd in plakjes.
2. Besprenkel met limoensap.
3. Verdeel de yoghurt over 2 schaaltjes, leg de kiwi erop en strooi de kokos en het chiazaad erover.



Recept 147

Gebakken vijgen met ricotta

Een elegant dessert in een kwartier.

15 min | ± 190 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 6 vijgen
- 150 g ricotta
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl erythritol
- 20 g walnoten
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd een kruis in de bovenkant van de vijgen en druk ze iets open.
3. Bak 8–10 minuten.
4. Roer de ricotta met de vanille en de erythritol en serveer met de vijgen, gehakte walnoten en kaneel.



Recept 148

Appel-bramentaart zonder deeg

Een vruchtige ovenschotel met een luchtig beslag.

45 min | ± 160 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 3 appels
- 150 g bramen
- 3 eieren
- 50 g amandelmeel
- 40 g erythritol
- 150 ml melk
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in.
2. Snijd de appels in dunne partjes en verdeel met de bramen over de schaal.
3. Klop de eieren, het amandelmeel, de erythritol, de melk en de kaneel glad en giet over het fruit.
4. Bak 35 minuten.



Recept 149

Peer-gemberstrudel van filodeeg

Knapperig filodeeg met een warme perenvulling.

40 min | ± 145 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 4 vellen filodeeg
- 3 peren
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kaneel
- 2 el erythritol
- 30 g walnoten
- 20 g roomboter (gesmolten)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Schil de peren en snijd in kleine blokjes.
2. Meng met de gember, de kaneel, de erythritol en de gehakte walnoten.
3. Leg de filovellen op elkaar, telkens dun ingesmeerd met boter. Verdeel de vulling erover en rol op.
4. Bestrijk met de rest van de boter en bak 25 minuten. Snijd in 6 stukken.



Recept 150

Citrusfruit met munt en pistache

Sinaasappel en grapefruit in mooie schijven.

10 min | ± 95 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 2 sinaasappels
- 1 roze grapefruit
- 6 muntblaadjes
- 20 g pistachenoten
- 1 tl erythritol

BEREIDING

1. Schil de citrusvruchten met een scherp mes, zodat al het wit eraf is.
2. Snijd in dunne plakken en leg op een schaal.
3. Bestrooi met erythritol, gehakte munt en pistache.









HOOFDSTUK 7

Chocolade & bites

Truffels, chocoladecups, bonbons en energieballetjes zonder dadels of suiker.

25 recepten · nr. 151–175



Recept 151

Chocoladetruffels

Romige truffels van pure chocolade en room, gerold door cacao.

20 min | ± 70 kcal p.p. | 20 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade 85%
- 100 ml slagroom
- 1 el roomboter
- 2 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Hak de chocolade fijn. Breng de slagroom aan de kook en giet over de chocolade.
2. Laat 2 minuten staan, roer glad en roer de boter erdoor.
3. Zet 2 uur koud tot de ganache stevig is.
4. Rol 20 balletjes en haal ze door de cacao. Bewaar in de koelkast.

Tip Warme handen laten de ganache smelten: spoel je handen af en toe onder koud water.



Recept 152

Pindakaas-chocoladecups

Chocoladekuipjes met een pindakaashart, zonder suiker.

25 min | ± 120 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade 85%
- 1 el kokosolie
- 80 g pindakaas zonder suiker
- 1 el poedererythritol
- snufje zeezout

BEREIDING

1. Smelt de chocolade met de kokosolie.
2. Zet 12 papieren minicupjes klaar en schep in elk een laagje chocolade. Zet 10 minuten in de vriezer.
3. Roer de pindakaas met de poedererythritol en schep een klein bolletje op elke cup.
4. Bedek met de rest van de chocolade, bestrooi met zeezout en zet 1 uur koud.



Recept 153

Chocoladebark met noten en zaden

Breekchocolade vol knapperige toppings.

15 min | ± 100 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g pure chocolade 85%
- 30 g amandelen
- 20 g pompoenpitten
- 15 g pistachenoten
- 1 el kokoschips
- snufje zeezout

BEREIDING

1. Smelt de chocolade en giet uit op bakpapier tot een dunne laag.
2. Strooi de grof gehakte noten, de pitten, de kokoschips en het zout erover.
3. Laat 1 uur opstijven in de koelkast en breek in 16 stukken.



Recept 154

Kokosbonbons met pure chocolade

Kokosvulling in een jasje van pure chocolade.

30 min | ± 125 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g kokosrasp
- 100 ml kokosroom
- 2 el erythritol
- 1 el kokosolie
- 120 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng de kokosrasp, de kokosroom, de erythritol en de kokosolie.
2. Vorm 16 kleine staafjes of balletjes en vries 30 minuten in.
3. Smelt de chocolade en dip de kokosbonbons erin.
4. Laat opstijven op bakpapier in de koelkast.



Recept 155

Amandel-cacao-energieballetjes

Energieballetjes zonder dadels, met amandelpasta.

15 min | ± 85 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 60 g amandelpasta
- 15 g ongezoete cacao
- 2 el erythritol
- 2 el kokosolie (gesmolten)
- 1 el kokosrasp

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten behalve de kokosrasp tot een kneedbare massa.
2. Rol 16 balletjes.
3. Rol de helft door de kokosrasp en zet 30 minuten koud.

Tip Te droog? Voeg een lepel amandelmelk toe. Te plakkerig? Nog wat amandelmeel.



Recept 156

Citroen-kokosballetjes

Frisse, witte balletjes met kokos en citroen.

15 min | ± 85 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g kokosrasp
- 60 g cashewpasta
- 2 el kokosolie (gesmolten)
- 2 el erythritol
- rasp en sap van 1 citroen

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten tot een stevige massa.
2. Rol 16 balletjes en rol ze door wat extra kokosrasp.
3. Zet 30 minuten koud.



Recept 157

Koekdeeg-bites

Rauwe koekdeegbolletjes, veilig om zo te eten.

15 min | ± 90 kcal p.p. | 18 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelmeel
- 50 g pindakaas zonder suiker
- 2 el kokosolie (gesmolten)
- 3 el erythritol
- 1 tl vanille-extract
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de pindakaas, de kokosolie, de erythritol en de vanille.
2. Schep de fijngehakte chocolade erdoor.
3. Rol 18 balletjes en zet 30 minuten koud.



Recept 158

Pistache-chocoladebonbons

Feestelijke bonbons met een groene vulling.

30 min | ± 100 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g pistachenoten
- 40 g amandelmeel
- 2 el kokosolie
- 2 el poedererythritol
- 120 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Maal de pistache fijn en meng met het amandelmeel, de kokosolie en de erythritol.
2. Rol 16 balletjes en zet 20 minuten in de vriezer.
3. Dip in gesmolten chocolade en bestrooi met wat gehakte pistache.



Recept 159

Fatbombs met pindakaas

Kleine, verzadigende hapjes voor als je zin hebt in zoet.

10 min | ± 80 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 60 g pindakaas zonder suiker
- 60 g kokosolie
- 15 g ongezoete cacao
- 1 el erythritol

BEREIDING

1. Smelt de kokosolie en roer de pindakaas, de cacao en de erythritol erdoor.
2. Giet in 12 siliconen minivormpjes.
3. Vries 30 minuten in en bewaar in de koelkast.

Tip Twee stuks bij de koffie stillen de zoetekauw voor uren.



Recept 160

Chocolade-hazelnootpasta

Zelfgemaakte chocopasta zonder suiker en palmolie.

15 min | ± 110 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g hazelnoten
- 20 g ongezoete cacao
- 40 g poedererythritol
- 1 tl vanille-extract
- 4 el amandelmelk
- snufje zout

BEREIDING

1. Rooster de hazelnoten 10 minuten op 175 °C en wrijf de velletjes eraf.
2. Maal in een keukenmachine 5–8 minuten tot een vloeibare pasta.
3. Voeg de cacao, de erythritol, de vanille, het zout en de melk toe en mix glad.
4. Bewaar in een pot in de koelkast (2 weken).



Recept 161

Chocoladerepen met amandel

Eigen chocoladerepen met hele geroosterde amandelen.

15 min | ± 155 kcal p.p. | 10 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g pure chocolade 85%
- 60 g amandelen
- snufje zeezout

BEREIDING

1. Rooster de amandelen 8 minuten op 175 °C.
2. Smelt de chocolade en roer de amandelen erdoor.
3. Giet in 2 repenvormen of een beklede vorm en bestrooi met zeezout.
4. Laat opstijven en breek in 10 stukken.



Recept 162

Kokos-chocoladeclusters

Knapperige hoopjes van kokoschips en chocolade.

15 min | ± 70 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g pure chocolade 85%
- 60 g kokoschips
- 20 g amandelschaafsel

BEREIDING

1. Smelt de chocolade en roer de kokoschips en het amandelschaafsel erdoor.
2. Schep 16 hoopjes op bakpapier.
3. Laat 30 minuten opstijven in de koelkast.



Recept 163

Cheesecake-bolletjes

Cheesecake in hapjesformaat, gerold door noten.

20 min | ± 70 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g roomkaas
- 40 g amandelmeel
- 2 el poedererythritol
- rasp van ½ citroen
- 40 g pecannoten

BEREIDING

1. Roer de roomkaas met het amandelmeel, de erythritol en de rasp.
2. Zet 1 uur koud tot het stevig is.
3. Hak de pecannoten fijn, rol 14 balletjes en haal ze door de noten.
4. Bewaar in de koelkast.



Recept 164

Matcha-kokosbites

Groene hapjes met kokos en matcha.

15 min | ± 80 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g kokosrasp
- 50 g cashewpasta
- 2 el kokosolie (gesmolten)
- 2 el erythritol
- 1 tl matchapoeder

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten tot een stevige massa.
2. Rol 16 balletjes en bestuif met wat extra matcha.
3. Zet 30 minuten koud.



Recept 165

Chocolade-sinaasappeltruffels

Truffels met de frisheid van sinaasappelrasp.

20 min | ± 65 kcal p.p. | 20 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade 85%
- 100 ml slagroom
- rasp van 1 sinaasappel
- 2 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Verwarm de slagroom met de rasp en giet over de gehakte chocolade.
2. Roer glad en zet 2 uur koud.
3. Rol 20 balletjes en haal door de cacao.



Recept 166

Gezouten karamel-bites

Kleine karamelblokjes van boter, room en bruine erythritol.

25 min | ± 75 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 60 g roomboter
- 60 g bruine erythritol
- 150 ml slagroom
- snufje zeezout
- 40 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Smelt de boter met de erythritol en laat goudbruin worden.
2. Roer de slagroom erdoor en laat 10 minuten zachtjes indikken tot het romig is.
3. Giet in een beklede vorm van 10 x 15 cm, bestrooi met zeezout en zet 3 uur in de vriezer.
4. Snijd in 16 blokjes en sprenkel de gesmolten chocolade erover.

Tip Bewaar de bites in de vriezer; ze zijn zacht bij kamertemperatuur.



Recept 167

Chocolade-pindakaasblokjes

Chocolade en pindakaas met knapperige noten, in kleine blokjes.

15 min | ± 105 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade 85%
- 50 g pindakaas zonder suiker
- 50 g gemengde noten
- 20 g kokoschips

BEREIDING

1. Smelt de chocolade met de pindakaas.
2. Roer de grof gehakte noten en de kokoschips erdoor.
3. Giet in een beklede vorm van 15 x 15 cm en zet 2 uur koud. Snijd in 16 blokjes.



Recept 168

Witte bonen-koekdeegdip

Een zoete dip voor bij appel of aardbeien.

10 min | ± 130 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 1 blik witte bonen (uitgelekt)
- 60 g pindakaas zonder suiker
- 3 el erythritol
- 1 tl vanille-extract
- 3 el amandelmelk
- 30 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Spoel de bonen af en mix met de pindakaas, de erythritol, de vanille en de melk tot een gladde dip.
2. Schep de gehakte chocolade erdoor.
3. Serveer met partjes appel of aardbeien.



Recept 169

Kokos-amandelbars (zonder bakken)

Stevige repen van kokos en amandel.

15 min | ± 180 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g kokosrasp
- 100 g amandelmeel
- 60 g amandelpasta
- 3 el kokosolie (gesmolten)
- 2 el erythritol
- 50 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten behalve de chocolade.
2. Druk aan in een beklede vorm van 15 x 15 cm.
3. Sprenkel de gesmolten chocolade erover en zet 1 uur koud. Snijd in 12 repen.



Recept 170

Pinda-karamelbites met chocolade

Laagjes noten, karamel en chocolade, zonder suiker.

30 min | ± 140 kcal p.p. | 16 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 40 g pindakaas zonder suiker
- 2 el kokosolie
- 40 g bruine erythritol
- 40 g roomboter
- 30 g pinda's
- 120 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Meng het amandelmeel, de pindakaas en de kokosolie en druk aan in een beklede vorm van 15 x 15 cm. Vries 15 minuten in.
2. Smelt de boter met de erythritol tot een karamel en roer de pinda's erdoor; giet op de bodem en vries 30 minuten in.
3. Snijd in 16 blokjes en dip in de gesmolten chocolade.



Recept 171

Chocolade-gedipte walnoten

Het simpelste snoepje van het boek.

10 min | ± 175 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g walnoten
- 60 g pure chocolade 85%
- snufje kaneel

BEREIDING

1. Smelt de chocolade met de kaneel.
2. Dip de walnoothelften half in de chocolade.
3. Leg op bakpapier en laat 20 minuten opstijven in de koelkast.



Recept 172

Frambozen-chocoladecups

Chocoladekuipjes met een frambozenhart.

25 min | ± 90 kcal p.p. | 12 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade 85%
- 1 el kokosolie
- 100 g frambozen
- 1 tl chiazaad
- 1 tl erythritol

BEREIDING

1. Prak de frambozen met het chiazaad en de erythritol en laat 10 minuten indikken.
2. Smelt de chocolade met de kokosolie en schep een laagje in 12 minicupjes; vries 10 minuten in.
3. Schep op elk een lepeltje frambozenjam en bedek met de rest van de chocolade.
4. Zet 1 uur koud.



Recept 173

Tahin-cacaobites

Nootachtige bites met sesampasta.

15 min | ± 80 kcal p.p. | 14 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g tahin
- 80 g amandelmeel
- 15 g ongezoete cacao
- 2 el erythritol
- 1 el kokosolie (gesmolten)
- 1 el sesamzaad

BEREIDING

1. Meng de tahin, het amandelmeel, de cacao, de erythritol en de kokosolie.
2. Rol 14 balletjes en rol ze door het sesamzaad.
3. Zet 30 minuten koud.



Recept 174

Kokos-ijsblokjes met chocolade

Vriezerbonbons voor warme dagen.

10 min | ± 110 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 200 ml kokosmelk
- 2 el erythritol
- 40 g pure chocolade 85%
- 1 el kokosrasp

BEREIDING

1. Roer de kokosmelk met de erythritol.
2. Rasp de chocolade en verdeel met de kokosrasp over een ijsblokjesvorm.
3. Giet de kokosmelk erover en vries 3 uur in.



Recept 175

Hazelnoot-pralines

Krokante hazelnoten in een laagje karamel en chocolade.

20 min · ± 125 kcal p.p. · 10 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g hazelnoten
- 40 g bruine erythritol
- 20 g roomboter
- 80 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Rooster de hazelnoten en wrijf de velletjes eraf.
2. Smelt de boter met de erythritol, roer de noten erdoor tot ze bedekt zijn en laat afkoelen op bakpapier.
3. Breek in clusters, dip in gesmolten chocolade en laat opstijven.







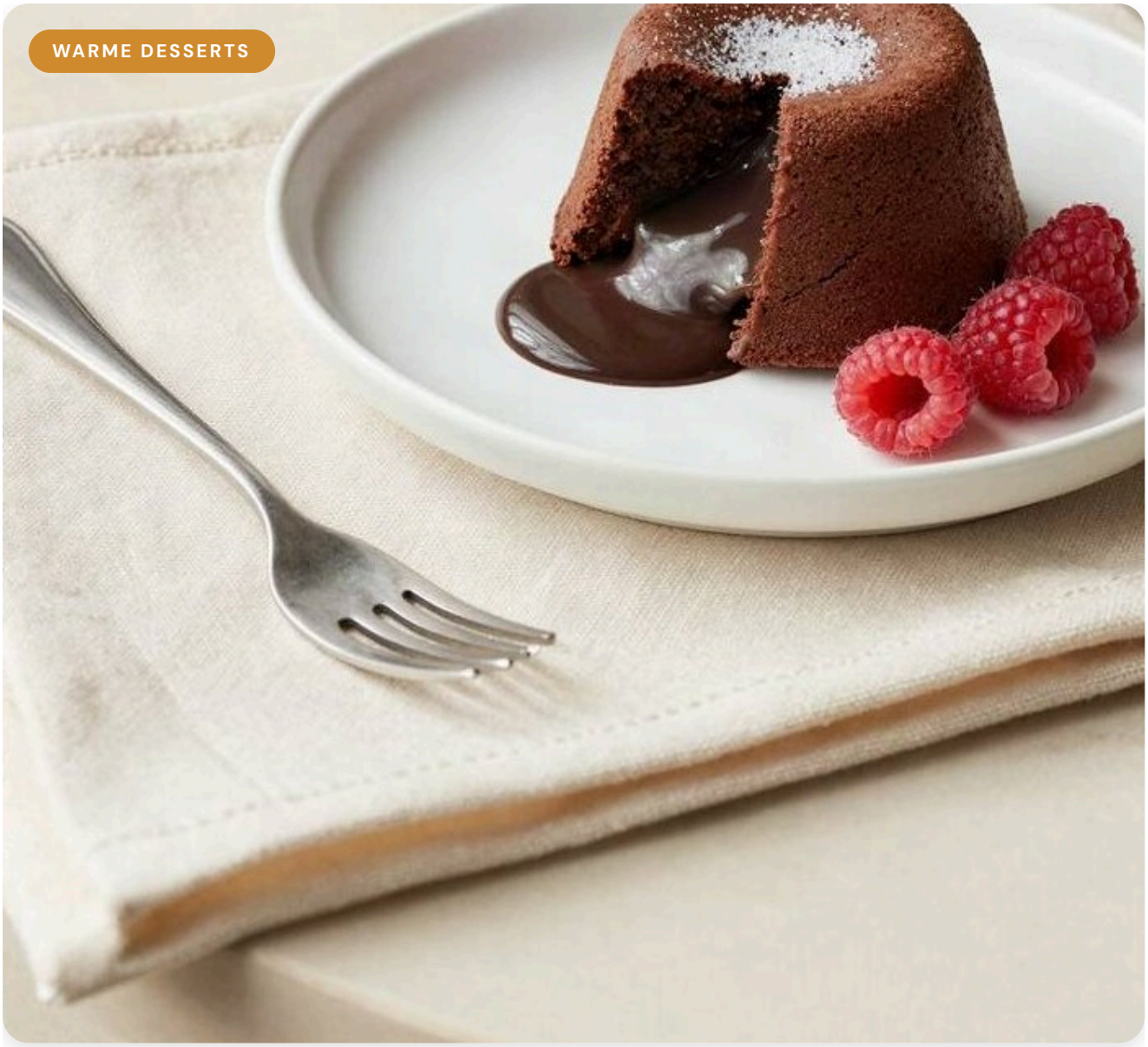


HOOFDSTUK 8

Warme desserts

Lavacakejes, pannenkoeken, soufflés en mugcakes: troost uit de pan, de oven of de magnetron.

25 recepten · nr. 176–200



Recept 176

Chocolade-lavacakejes

Kleine cakejes met een vloeibaar chocoladehart.

25 min | ± 345 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g pure chocolade 85%
- 60 g roomboter
- 2 eieren
- 1 eidooier
- 40 g erythritol
- 20 g amandelmeel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet 4 ramekins in.
2. Smelt de chocolade met de boter.
3. Klop de eieren, de dooier en de erythritol luchtig en roer de chocolade en het amandelmeel erdoor.
4. Verdeel over de ramekins en bak precies 9–10 minuten.
5. Laat 1 minuut staan, stort op een bordje en serveer direct.

Tip Je kunt de ramekins een dag van tevoren vullen en koud zetten; bak dan 1–2 minuten langer.



Recept 177

Chocolade-mugcake

Een warm cakeje uit de magnetron in 2 minuten.

5 min | ± 305 kcal p.p. | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 3 el amandelmeel
- 1 el ongezoete cacao
- 1 el erythritol
- 1 ei
- 2 el amandelmelk
- ½ tl bakpoeder
- 10 g pure chocolade 85%

BEREIDING

1. Roer alle ingrediënten behalve de chocolade in een grote mok door elkaar.
2. Druk de chocolade in het midden.
3. Verwarm 70–90 seconden in de magnetron op 800 watt.
4. Laat 1 minuut rusten en eet uit de mok.



Recept 178

Appeltaart-mugcake

Appeltaartsmaak in een mok: warm, kaneel en appel.

5 min | ± 290 kcal p.p. | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 3 el amandelmeel
- 1 ei
- 1 el erythritol
- ½ appel (in blokjes)
- 1 tl kaneel
- ½ tl bakpoeder
- 1 el Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Roer het amandelmeel, het ei, de erythritol, de kaneel en het bakpoeder in een mok.
2. Schep de appel erdoor.
3. Verwarm 90 seconden in de magnetron.
4. Serveer met een lepel yoghurt.



Recept 179

Amandelmeelpannenkoeken met bessen

Dikke, luchtige pannenkoekjes zonder suiker en bloem.

20 min | ± 330 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 2 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl kokosolie
- 150 g gemengde bessen
- 100 g Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Klop het amandelmeel, de eieren, de melk, het bakpoeder en de vanille tot een dik beslag.
2. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan en bak kleine pannenkoekjes van 2 el beslag, 2 minuten per kant.
3. Stapel de pannenkoekjes en serveer met bessen en yoghurt.

Tip Bak op middelhoog vuur: amandelmeel kleurt snel.



Recept 180

Bananenpannenkoekjes

Twee ingrediënten, en je hebt pannenkoekjes.

10 min | ± 290 kcal p.p. | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1 tl kaneel
- 1 tl kokosolie

BEREIDING

1. Prak de banaan en klop de eieren en de kaneel erdoor.
2. Verhit de kokosolie en bak kleine pannenkoekjes, 1–2 minuten per kant.
3. Serveer met wat vers fruit.



Recept 181

Chocolade-soufflé

Een hoge, luchtige soufflé die je meteen opeet.

30 min | ± 200 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g pure chocolade 85%
- 3 eieren
- 40 g erythritol
- 10 g roomboter
- 1 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet 4 ramekins in met boter en bestuif met cacao.
2. Smelt de chocolade en roer de dooiers erdoor.
3. Klop de eiwitten met de erythritol stijf en spatel in drie keer door de chocolade.
4. Vul de ramekins, strijk glad en bak 12–14 minuten. Serveer direct.

Tip Open de oven niet tijdens het bakken, anders zakt de soufflé in.



Recept 182

Wafels van amandelmeel

Knapperige wafels voor een zondagmiddag.

20 min | ± 295 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 120 g amandelmeel
- 3 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 30 g roomboter (gesmolten)
- 1 el erythritol
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Verwarm het wafelijzer voor.
2. Klop alle ingrediënten tot een glad beslag.
3. Bak 4 wafels goudbruin.
4. Serveer met yoghurt en aardbeien.



Recept 183

Poffertjes met amandelmeel

Kleine Hollandse poffertjes, zonder suiker en tarwe.

20 min | ± 290 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 1 tl bakpoeder
- 10 g roomboter
- 1 el poedererythritol

BEREIDING

1. Klop het amandelmeel, de eieren, de melk en het bakpoeder tot een glad beslag.
2. Verhit een poffertjespan en vet in met wat boter.
3. Vul de kuiltjes en bak de poffertjes 1 minuut per kant.
4. Serveer met een klontje boter en bestuif met poedererythritol.



Recept 184

Crêpes met citroen

Dunne flensjes met een frisse citroenvulling.

20 min | ± 215 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 60 g roomkaas
- 2 el amandelmeel
- 50 ml amandelmelk
- 1 tl kokosolie
- rasp en sap van 1 citroen
- 1 el erythritol

BEREIDING

1. Mix de eieren, de roomkaas, het amandelmeel en de melk tot een dun beslag.
2. Bak in een anti-aanbakpan met een beetje kokosolie 4 dunne crêpes.
3. Besprenkel met citroensap, rasp en erythritol.
4. Vouw in vieren en serveer warm.



Recept 185

Kaiserschmarrn zonder suiker

Een Oostenrijkse gescheurde pannenkoek met compote.

25 min | ± 275 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 60 g amandelmeel
- 100 ml melk
- 1 el erythritol
- 15 g roomboter
- 150 g gemengde bessen

BEREIDING

1. Splits de eieren. Klop de dooiers met het amandelmeel, de melk en de erythritol.
2. Klop de eiwitten stijf en spatel erdoor.
3. Smelt de boter in een koekenpan, giet het beslag erin en bak 4 minuten. Keer in stukken en bak nog 2 minuten.
4. Scheur met twee vorken in stukjes en serveer met de bessen.



Recept 186

Warme chocolade met kaneel

Een dikke, romige warme chocolademelk.

10 min | ± 225 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 400 ml melk
- 40 g pure chocolade 85%
- 1 el ongezoete cacao
- 1 el erythritol
- 1 kaneelstokje

BEREIDING

1. Verwarm de melk met het kaneelstokje.
2. Klop de cacao en de erythritol erdoor.
3. Smelt de chocolade erin en blijf kloppen tot het romig is.
4. Verdeel over 2 mokken.



Recept 187

Ovenpannenkoek met appel

Een Dutch baby: de pannenkoek rijst in de oven hoog op.

30 min | ± 280 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 150 ml melk
- 50 g amandelmeel
- 1 el erythritol
- 20 g roomboter
- 1 appel
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C met een ovenvaste koekenpan erin.
2. Mix de eieren, de melk, het amandelmeel en de erythritol.
3. Smelt de boter in de hete pan, leg de appelpartjes erin en giet het beslag erover.
4. Bak 18–20 minuten tot de pannenkoek hoog gerezen en goudbruin is. Bestrooi met kaneel.



Recept 188

Gegrilde ananas met kaneelyoghurt

Warm fruit met koude, romige yoghurt.

15 min | ± 245 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- ½ ananas
- 1 tl kokosolie
- 1 tl kaneel
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Snijd de ananas in plakken en bak in een grillpan met kokosolie 2–3 minuten per kant.
2. Bestrooi met de helft van de kaneel.
3. Roer de yoghurt met de vanille en de rest van de kaneel.
4. Serveer de warme ananas met de yoghurt.



Recept 189

Warme bessen met vanillesaus

Bessen uit de pan met een romige vanillesaus.

15 min | ± 90 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g gemengde bessen
- 1 el erythritol
- 200 ml melk
- 2 eidooiers
- 1 tl vanille-extract
- 1 el erythritol (voor de saus)

BEREIDING

1. Verwarm de bessen met 1 el erythritol 5 minuten in een pannetje.
2. Klop de dooiers met de vanille en 1 el erythritol en giet de warme melk erbij.
3. Verwarm al roerend op laag vuur tot de saus licht dikt.
4. Verdeel de bessen over 4 kommetjes en giet de saus erover.



Recept 190

Peren-crumble met haver

Een warme crumble met peer en gember.

40 min | ± 200 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 4 peren
- 1 tl gemberpoeder
- 60 g havermout
- 40 g amandelmeel
- 30 g roomboter (koud)
- 1 el erythritol
- 20 g walnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Snijd de peren in blokjes, meng met de gember en doe in een ovenschaal.
3. Wrijf de havermout, het amandelmeel, de boter, de erythritol en de gehakte walnoten tot een kruim.
4. Strooi over de peren en bak 30 minuten.



Recept 191

Bananenbrood-wentelteefjes

Plakken bananenbrood, gebakken in ei met kaneel.

15 min | ± 225 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 plakken bananenbrood (zie hoofdstuk 1)
- 2 eieren
- 50 ml melk
- 1 tl kaneel
- 10 g roomboter
- 100 g Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Klop de eieren met de melk en de kaneel.
2. Haal de plakken bananenbrood door het eimengsel.
3. Bak in de boter 2 minuten per kant goudbruin.
4. Serveer met yoghurt.

Tip Een mooie manier om bananenbrood van een paar dagen oud op te maken.



Recept 192

Warme appels met crumble uit de pan

Snelle crumble zonder oven.

15 min | ± 320 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 2 appels
- 10 g roomboter
- 1 tl kaneel
- 40 g amandelmeel
- 20 g walnoten
- 1 el erythritol

BEREIDING

1. Snijd de appels in partjes en bak in de helft van de boter met de kaneel zacht, 6 minuten.
2. Rooster in een tweede pan het amandelmeel, de gehakte walnoten, de erythritol en de rest van de boter tot een goudbruin kruim.
3. Verdeel de appels over 2 kommen en strooi het kruim erover.



Recept 193

Ricotta-pannenkoekjes met citroen

Zachte, romige pannenkoekjes met ricotta.

20 min | ± 250 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g ricotta
- 2 eieren
- 50 g amandelmeel
- 1 el erythritol
- rasp van 1 citroen
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kokosolie
- 100 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Klop de ricotta, de eieren, het amandelmeel, de erythritol, de rasp en het bakpoeder tot een beslag.
2. Bak kleine pannenkoekjes in een beetje kokosolie, 2 minuten per kant.
3. Serveer met blauwe bessen.



Recept 194

Warme kersen met amandelcrumble

Gestoofde kersen met een knapperig laagje.

20 min | ± 220 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 300 g kersen (ontpit)
- 1 el erythritol
- 1 tl maizena
- 40 g amandelmeel
- 20 g amandelschaafsel
- 15 g roomboter

BEREIDING

1. Stoof de kersen met de erythritol 5 minuten; bind met de in een scheutje water opgeloste maizena.
2. Rooster het amandelmeel, het schaafsel en de boter in een pan tot een goudbruin kruim.
3. Verdeel de kersen over 3 kommetjes en strooi het kruim erover.



Recept 195

Kokos-rijstpap met mango

Warme rijstpap met kokos en tropisch fruit.

35 min | ± 305 kcal p.p. | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 80 g risottorijst
- 400 ml kokosmelk
- 300 ml water
- 1 el erythritol
- 1 mango

BEREIDING

1. Breng de rijst met de kokosmelk, het water en de erythritol aan de kook.
2. Laat 25–30 minuten zachtjes garen, regelmatig roeren.
3. Serveer warm met blokjes mango.



Recept 196

Gebakken banaan in folie met chocolade

Een kampvuurklassieker, ook uit de oven.

15 min | ± 200 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 20 g pure chocolade 85%
- 10 g walnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de bananen in de schil in de lengte in, zonder door te snijden.
3. Druk de stukjes chocolade en de walnoten erin en wikkel in aluminiumfolie.
4. Bak 10–12 minuten en eet met een lepel uit de schil.



Recept 197

Pompoen-pannenkoekjes

Herfstige pannenkoekjes met speculaaskruiden.

20 min | ± 350 kcal p.p. | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g pompoenpuree
- 2 eieren
- 60 g amandelmeel
- 1 tl speculaaskruiden
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kokosolie
- 100 g Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Klop de pompoenpuree, de eieren, het amandelmeel, de kruiden en het bakpoeder tot een beslag.
2. Bak kleine pannenkoekjes in een beetje kokosolie.
3. Serveer met yoghurt en een snufje kaneel.



Recept 198

Warme chocoladesaus

Een saus voor over ijs, fruit of pannenkoeken.

5 min | ± 155 kcal p.p. | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g pure chocolade 85%
- 100 ml slagroom
- 1 el erythritol
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Verwarm de slagroom met de erythritol tot net onder de kook.
2. Haal van het vuur en roer de gehakte chocolade erdoor tot het glad is.
3. Roer de vanille erdoor en serveer warm.

Tip In de koelkast wordt de saus stevig; verwarm hem kort op laag vuur.



Recept 199

Gestoofde rabarber met vanilleyoghurt

Zuurzoete rabarber, warm uit de pan.

15 min | ± 110 kcal p.p. | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g rabarber
- 3 el erythritol
- 1 vanillestokje
- 200 g Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Snijd de rabarber in stukjes van 3 cm.
2. Stoof met de erythritol en het vanillemerg 6–8 minuten tot net zacht.
3. Serveer lauw met de yoghurt.



Recept 200

Amandelmeel-scones

Engelse scones voor bij de thee, zonder suiker.

30 min | ± 210 kcal p.p. | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 1 ei
- 40 g roomboter (koud)
- 2 el erythritol
- 1 tl bakpoeder
- 3 el Griekse yoghurt
- 100 g frambozen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Wrijf het amandelmeel, de boter, de erythritol en het bakpoeder tot een kruimel.
3. Kneed het ei en de yoghurt erdoor, vorm een rondje van 3 cm dik en snijd in 8 punten.
4. Bak 15 minuten en serveer warm met geprakte frambozen.








EET SMAKELIJK

Genieten, *zonder suiker*

Kies je favorieten, wissel af tussen de hoofdstukken en ontdek hoe lekker zoet zonder suiker kan zijn. Dit boek is bedoeld als inspiratie en vervangt geen persoonlijk voedings- of medisch advies.