

Zoet geluk!

Een stuk chocola, een heerlijk dessert, een taartje of een lekkere plak eigen gebakken cake, ik ben er gek op!

Om nou zo vaak mogelijk van zo iets lekker zoets te kunnen genieten probeer ik altijd de gezonde versie er van te maken. Het makkelijkst is een recept te nemen en dan kijken welke ingrediënten je kan vervangen, eruit kan halen of toe kan voegen. Bijvoorbeeld, tarwemeel vervangen door speltmeel of boekweitmeel, koemelkyoghurt te vervangen door geitenyoghurt, suiker door agavesiroop, boter door zonnebloemolie. En dan gewoon gaan maken en kijken wat het wordt.

Afgelopen vrijdag was ik jarig en heb ik een cake en 2 taarten gebakken. Een wortelcake, chocoladetaart en citroenkwardaart. Verantwoord, zonder E-nummers, zonder suiker en glutenvrij! Ze smaakten overheerlijk!

De recepten wil ik graag met jullie delen!





Chocoladetaart met frambozen

Nodig:

125 ml zonnebloemolie

375 gr 85% chocolade (liefst suikervrij)

100 ml agavesiroop

35 gr boekweitmeel

2 eetlepels rijstmelk

120 gr amandelmeel

5 eieren

cacao, om te bestuiven

Zet de oven aan op 170 gr. Smelt de chocolade en meng met de zonnebloemolie en agavesiroop. Voeg dan het meel, de melk en eieren toe. Goed mengen. Doe het beslag in een ingevette springvorm, bedek met aluminiumfolie en zet het 40 minuten in de oven. Daarna af laten koelen en bestuiven met cacao. Neem een stukje van de taart met frambozen er naast en smullen maar!

Worteltjes Cake

Nodig:

250 gr geraspte wortel

2 eieren

200 ml zonnebloemolie

100 ml agavesiroop

100 gr boekweitmeel

100 gr amandelmeel

100 gr kastanje meel

1 eetlepel kaneel

1 eetlepel koekkruiden

2 theelepels bakpoeder

Zet de oven op 180 graden. mix de zonnebloemolie, de eieren en de agavesiroop. Voeg dan het meel, de kruiden en het bakpoeder toe. Olie een cakeblik in en doe daar het beslag in. Zet 45 minuten in de oven. Je kan een topping maken. Neem 125 gr zachte geitenroomkaas, 4 el zachte boter en eetlepel agavesiroop.





Citroen kwarktaart

Nodig:

2 citroenen

150 ml agave siroop

10 blaadjes witte gelatine

25 gr. roomboter

200 gr. amandelmeel

500 gr. geitenkwark

250 ml. soja room

Rasp de citroenen en pers ze uit. Week de blaadjes gelatine in een kom met ruim koud water. Vul het citroensap met water tot 100 ml. Breng dit citroensap met de geraspte schil aan de kook en laat het ca. 2 minuten zachtjes sudderen. Knijp de gelatine goed uit en los ze, van het vuur af, al roerende op in het hete sap. Meng ook de agavesiroop in het sap. Laat dit mengsel iets afkoelen. Smelt de boter en doe daar de amandelmeel en 2 eetlepels agavesiroop door. Vet een springvorm in en druk dit deegmengsel uit op de bodem (met bolle kant van een lepel). Klop de soja room stijf. Spatel voorzichtig de geitenkwark en het gelatinemengsel door soja room. Schep het mengsel op de taartbodem en strijk de bovenkant glad. Laat de taart in de koelkast in ca. 4 uur opstijven.