

PUUR ZOET

Mariette
van Tuyl



Lekker en bewust bakken
met pure ingrediënten





PUUR ZOET

INHOUD

ZO BEGON HET	7
GEZONDIGEN	9
VAN ZONDIGEN NAAR GEZONDIGEN	10
MIJN VOORRAADKAST	12
KITCHEN ESSENTIALS	13
INGREDIENTEN	14
ZO LEES JE DIT BOEK	28
RECEPTEN	31

DE BASIS *Back To The Basics*

No pie without a good bottom	34
Crunchy shortbread (Raw)	
Kokos-amandel (Raw)	
Chocolade-hazelnoot (Raw)	
Vegan cheesecakevulling	37
Fudgie chocolate	38
Creamy chocolate spread	41
Aardbeien-chiajam	42
Caramel baby	44
Salty coco caramel	
Mokka-karamelspread	
Kokosslagroom	47
Lovely lemon curd	48
Amandelspijs	51
Yoghurtfrosting	52
Go nuts pasta's	54
Basisrecept	
Chocolade-hazelnoot	
Vanille-cashew	
Sweet pecan	
Speculaas-amandel	

ONTBIJT *Morning Sweets*

Pompoen-ontbijtmuffins	59
Holy granola	60
Funky berry	
Nutty seeds	
Choco coco	
Banaan-kwarkbolletjes	63
Warme carrot cake oats	64
Smoothie bowls	66
Tropical brekkie bowl	
Green power bowl	
Citroen-maanzaadwafels	68
Griekse overnight oats	71
Kruidige ontbijtkoek	72
Fresh and fruity ontbijttaartjes	75
Hé pannenkoek	76
Stevige ontbijtpannenkoekjes	
Chocolade-bananenpannenkoekjes	
Zoete-aardappelpannenkoekjes	

TUSSENDOR *Snack The Day Away*

Oosters abrikoosje	81
Chocoladepopcorn	82
Kruidige pindakaasrepen	85
Vullend noten- en zadenbrood	86
Granenrepen	89
Choco-dadel-walnotenreepjes	90
Gemarmerde bananencake	93
Pitten- en zaden crackers	94
Chocolademuffins	97
Let's snack mixjes	98
Chocolate please	
Spice it up	

KOEK *Make Love And Cookies*

Smeuïge kaneelkoeken	102
Kruidkoekjes	105
Volkoren eierkoeken	106
Chocolade-granenkoekjes	109
Gevulde walnotenkoek	110
Zoete sesamkoekjes	113
Cookie dough truffels	114
Tropische kokosmakroontjes	117
Gevulde speculaas	118
Chocolade-hazelnootkoeken	121

TAART For The Love Of Pie

Smeuïge carrot cake	124
Epic pannenkoekentaart	127
Fudgie chocolate pizza	128
Raw kokos-limoencheesecake	131
Peren tarte tatin	132
Magere bramenkwarktaart	135
Skinny pumpkin pie	136
Lemon curd cheesecake	139
Bounty-frambozentartelettes	140
Bananoffee-kwarkcake	143

FEEST *Sharing Is Caring*

Lionrepen	146
Wittebonen-kokosblondies	149
Choco-amandeltruffels	150
Raw lemon mango bars	153
Appel-speculaasgallette	154
Schuldvrije brownies	157
Lemon blueberry plaatcake	158
Raw mokka-karamelshortbread	161
Kidsproof aardbeiencupcakes	162
Peanut butter cups	165

TOETJES Always Room For Dessert

Chocoloco nicecream sandwiches	168
Appel-bramen-havercrumble	171
Tropical mango icedream	172
Silky milky chocomousse	175
Gegrilde ananascarpaccio	176
Mokka panna cotta	179
Rood fruit trifle	180
Nuttylicious bonbons	183
Passie-cheesecakeglaasjes	184
Chocolate lava cakes	187

REGISTER 188

DANKWOORD 190

ZOETE LIEFDE 192





ZO BEGON HET

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

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

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

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

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

Liefs,
Mariette



GEZONDIGEN

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

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

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

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

Wat staat me te wachten?

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

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

*Gezond en lekker hoeft
niet moeilijk te zijn.*



DE BASIS

*Back to
the basics*

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

KOKOS-SLAGROOM

1 BAKJE / 10 MINUTEN BEREIDING

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

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

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

DIT HEB JE NODIG

- ♥ 400 ml volle kokosmelk
- ♥ Scheutje ahornsirop

BEWAREN

max. 3 dagen in de koelkast.



KRUIDIGE ONTBIJTKOEK

12 PLAKKEN / 20 MINUTEN BEREIDING
45 MINUTEN BAKTIJD

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

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

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

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

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

DIT HEB JE NODIG

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

BEWAREN

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



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





KOEK

*Make love and
cookies*

EPIC PANNENKOEKEN- TAART

20 PERSONEN / 90 MINUTEN BEREIDING
30 MINUTEN BAKTIJD

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

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

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

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

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

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

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

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

DIT HEB JE NODIG

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

BEWAREN

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



CHOCO-AMANDEL-TRUFFELS

15 STUKS / 20 MINUTEN BEREIDING / 1 UUR OPSTIJVEN

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

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

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

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

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

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

DIT HEB JE NODIG

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

BEWAREN

max. 3 dagen in de koelkast.



PUUR ZOET

Where healthy and sweet meet

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

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

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

LAURA KIEFT, LAURASBAKERY.NL

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

MARIKE BOL, OHMYPIE.NL



www.forteculinair.nl

ISBN 978-94-6250-193-5



9 789462 501935