

Nutrifoodz

Ketogeen Brood & Pasta Kookboek

KETO

Brood & Pasta voor een
gezonde levensstijl



INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----------|
| BROOD & PASTA | 04 |
| Hoe weet je of je brood gaar is? | 07 |
| Je brood af laten koelen | 07 |
| Bewaren & invriezen van jouw brood | 08 |
| Eierwas vs. waterspray vs. olie | 08 |
| Allergieën, intoleranties & gezonde vervangingen | 09 |
| Noten | 10 |
| Eieren | 11 |
| Kan keto brood zuivel vrij gemaakt worden? | 13 |
| Ik heb geen xanthaangom, wat kan ik in plaats daarvan gebruiken? | 13 |
| Laatste opmerking | 15 |
| KETO BRODEN | 16 |
| Het bekendste keto brood | 16 |
| Bakkers keto brood | 18 |
| Zacht en luchtig sandwich brood | 20 |
| Real-deal keto brood | 22 |
| Kokosbrood | 24 |
| Zucchini brood met walnoten | 25 |
| Amandel meelbrood | 27 |
| Keto zaadbrood | 28 |
| Pompoenbrood | 30 |
| Eierbrood | 32 |
| PLATBRODEN KETO | 33 |
| 15-minuten graanvrije tortilla's | 33 |
| Focaccia brood | 35 |
| Rozemarijn & olijf focaccia | 37 |
| Keto wolkenbrood (burger broodjes) | 39 |
| BROODJES KETO STOKBRODEN | 41 |
| Hamburger broodjes | 41 |
| Hot dog broodjes | 43 |
| De ultieme keto broodjes voor hot dogs, hamburgers en sandwiches | 44 |
| Fathead broodjes | 45 |
| Zucchini dinerbroodjes | 47 |
| Knoflookstokbrood | 49 |
| Zuurdesm strokbrood | 51 |
| PIZZE KETO BODEM | 53 |
| Klassieke pizze bodem | 53 |
| 15-minuten pizza bodem | 55 |
| Fathead pizza bodem | 57 |
| ONTBIJTKETOBRODEN | 59 |
| Chocolade chip muffins | 59 |
| Bosbessen muffins | 60 |
| Chocolade cupcakes met espresso buttercream | 61 |
| Chocolade donuts | 63 |
| Donuts met kaneelcoating | 65 |

INHOUDSOPGAVE

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Fathead bagels | 67 |
| Bagels van mozzarelladeeg | 69 |
| Mile-high koekjes | 70 |
| 10 minuten koekjes | 72 |
| Koekjes en jus | 73 |
| Chocolade chip koekjes | 75 |
| Pindakaas koekjes | 76 |
| Basis keto wafels | 77 |
| KNAPPERIGE KETO | 79 |
| Keto tortilla chips | 79 |
| Keto kaas-chips | 81 |
| Roomkaas crackers | 82 |
| Fathead crackers | 84 |
| Keto broodstengels | 86 |
| KETO PASTA | 88 |
| Al dente | 89 |
| Drie kazen ravioli | 92 |
| Keto Carbonara Noedels | 95 |
| Japanese Champignon spaghetti | 96 |
| Romige avocado shirataki | 98 |
| Roomkaas zucchini spaghetti | 100 |
| Malsgebakken noedels | 102 |
| Keto lasagne | 105 |

BROOD & PASTA

Één van de voedingsmiddelen waarvan mensen ons vertellen dat ze die het meest missen, nadat ze keto zijn gegaan, is brood en pasta. (en koekjes en cake, maar je snapt wat ik bedoel).

Brood is zonder twijfel troostvoedsel. Toen ik opgroeide was het normaal om brood bij het ontbijt, lunch en soms zelfs een sneetje bij het diner te eten.

Dat zijn niet alleen veel koolhydraten, maar ook veel lege calorieën, terwijl we "echte" voedselalternatieven hadden kunnen eten. Zoals deze broden die gemaakt zijn van voedingsstof-rijke ingrediënten!

Brood is één van de meest geconsumeerde voedingsmiddelen in de westerse wereld. In Nederland is het bijvoorbeeld het tweede meest gegeten voedsel.

Dit gegeven komt niet als een verrassing als je bedenkt hoe vaak populair voedsel met brood geserveerd wordt. Van heerlijk voedsel dat brood gebruikt zoals sandwiches en hamburgers tot de maaltijden die worden geserveerd met brood als bijgerecht, zoals soep, salades en pasta.

Of het nu een warm stuk focaccia is gedoopt in olijfolie ... een knapperig stokbrood ... croissant ... een sandwich belegd met je favoriete vlees ... knapperige pizza met gesmolten kaas ... of zelfs de eenvoudigste snee toast, gearneerd met boter... de smaak van brood neemt ons mee naar de culinaire hemel. Zelfs de geur is verslavend. En de zalige "verslaving" die je ervaart, is echt. Je zou zelfs kunnen zeggen dat brood de oorspronkelijke voedselverslaving is.

Verbindingen in tarwe zorgen voor dezelfde receptoren in je hersenen teweeggebracht door drugs, zoals heroïne. Dat zou het gevoel van euforie zeker verklaren! En om er zeker van te zijn dat je meer wilt, verhoogt de bloedsuikerspiegel (veroorzaakt door koolhydraatrijk brood) de dopamine.

Onze liefdesaffaire met brood is zo oud als de weg naar Rome. De Bijbel beveelt volgelingen om het te eten: "Geef ons vandaag ons dagelijks brood ..." En in het oude Griekenland werd het zo vereerd dat de rest van de maaltijd ópson heette - wat "kruiderij" of broodbegeleiding betekent.

Deze overvloed aan brood is één van de belangrijkste boosdoeners van de huidige obesitas-epidemie in de westerse samenlevingen, maar brood zelf is niet de oorzaak van het probleem. Het belangrijkste probleem zijn de ingrediënten waarmee we het brood maken.

Brood wordt vaak gemaakt met zeer bewerkte koolhydraatrijke ingrediënten en geserveerd met ander calorierijk voedsel dat verre van gezond is voor ons.

BROOD & PASTA

Maar het is niet alleen maar slecht nieuws hoor... Er is ook goed nieuws!

We kunnen koolhydraatarm meel en andere gezonde ingrediënten gebruiken om keto-vriendelijke broodproducten te maken die onze gezondheid verbeteren en ons langer een vol gevoel geven, zodat we eindelijk minder kunnen eten en er beter uitzien en ons beter voelen dan voorheen.

Je hoeft versgebakken brood net uit de oven niet op te geven. Je hoeft het niet zonder een warme stapel wentelteefjes te doen ... een cheeseburger op een echt broodje ... of een knapperig stuk knoflookbrood bij je Bolognese en gehaktballetjes.

Ook mag je afscheid nemen van de verleiding om je ketogene dieet te 'bedriegen' ... omdat je nog steeds AL je favoriete broodjes, koekjes, bagels, sandwiches, pizza etc kunt blijven eten!

We hebben deze lijst met de beste recepten samengesteld, zodat je verlangen naar brood wordt voldaan, terwijl het je tegelijkertijd helpt je gezondheid- en gewichtsverliesdoelen te bereiken.

Het was niet makkelijk om deze recepten te maken. De recepten in dit boek zijn het resultaat van honderden testen gedurende meerdere jaren. En al deze inspanningen gaan het jou makkelijk maken!

We hebben ervoor gezorgd dat elk recept makkelijk te bereiden is. De meesten kunnen binnen 15-20 minuten klaargemaakt worden. En je hoeft geen ervaren bakker te zijn voor geweldige resultaten.

Als je ingrediënten kunt mengen in een bowl, deeg tot een bal kunt vormen of in een vorm kunt doen en vervolgens in de oven kunt zetten... dan kun je deze broden maken. Zo makkelijk is het!

Weeg ingrediënten. Dit zal een basisaanbeveling zijn voor elke vorm van glutenvrij bakken. Het zorgt niet alleen voor minder vuile vaat, maar zorgt ook keer op keer voor goede resultaten. Vergeet niet dat glutenvrij bakken (en in het bijzonder keto) kieskeurig is.

Ingrediënten op kamertemperatuur. Spreekt voor zich, maar ongelooflijk belangrijk (vooral voor eieren). Als je koude eieren bij het mengsel voegt dan zal je brood gewoon niet veel rijzen (als het dat al doet).

Gist laten rijzen. Dit omvat het mengen van droge actieve gist met water dat net warm aanvoelt (tussen 40-45 °C om precies te zijn) en ahornsiroop of honing gedurende 7 minuten tot het schuimig is. En voordat je "suiker" denkt (!!), onthoud dan dat de gist zich zal voeden met dergelijke suiker om kooldioxide uit te stoten, dus het heeft helemaal geen invloed op het aantal koolhydraten. En ja, dit is een wetenschappelijk feit.

BROOD & PASTA

Vermijd abrupte temperatuur veranderingen en tocht. Zoals bij elk brood van gist moet je lief zijn voor je deeg. Zorg dat het ongestoord in een warme omgeving kan staan.

HOE JE HET BROOD HET BEST KAN LATEN RIJZEN

Deze broden zullen niet in dezelfde mate stijgen als traditionele broden met veel koolhydraten die gluten bevatten. Ze hebben gewoon niet het aantal koolhydraten (en gluten) dat nodig is om te rijzen. Door de recepten precies te volgen, kun je de resultaten in dit boek gemakkelijk namaken.

En er zijn een paar tips om ervoor te zorgen dat jouw broden hun maximale potentieel bereiken...

Het belangrijkste is dat je de juiste maat broodvorm kiest.

Als je een grotere vorm gebruikt dan in recept staat aangegeven, dan kan het deeg of beslag "uitbreiden" – in plaats van rijzen. Als je geen broodvorm hebt van de exacte maat, dan kun je er beter één gebruiken die kleiner is (en niet groter). Idealiter zou je $\frac{3}{4}$ van de vorm moeten vullen.



Kies indien mogelijk voor vormen van roestvrij staal. Je zult zien dat sommige van aluminium zijn. Dat is ook ok – maar we raden af om je brood in contact te laten komen met aluminium. Aluminium wordt in verband gebracht met serieuze gezondheidsproblemen.

De beste manier om je bezorgdheid weg te nemen is het gebruik van ongebleekt bakpapier. Vet de vorm in met boter, avocado of kokosolie zodat het bakpapier aan iets kan plakken. Gebruik vervolgens genoeg papier om de bodem en zijkanten te bedekken. Dat zorgt er ook voor dat het brood niet blijft plakken.

HOE WEET JE OF JE BROOD GAAR IS?

De meeste broden die je bakt zullen een mooie goudbruine kleur krijgen wanneer ze gaar zijn. Maar de kleur is niet altijd een indicatie dat het binnenste gaar is.

Je kunt ze ook controleren op gaarheid door een tandenstoker of mes in het midden te steken. De tandenstoker/mes moet er schoon uitkomen.

De beste manier is echter om een instant leesthermometer te gebruiken. Voor de meeste recepten zou de interne temperatuur 96°- 99°C moeten bereiken.

Je moet weten dat elke oven anders is. De meesten zijn niet goed gekalibreerd. Het is niet ongebruikelijk dat een oven 10°C graden of meer afwijkt. En de temperatuurvariatie kan een groot verschil maken bij het bakken. Als je een brood bakt in een te hete oven, dan zal de buitenkant eerder gaar zijn voordat de binnenkant de kans krijgt gaar te worden.

Zorg er dus voor dat je de laatste 10 minuten jouw brood via het glas in de gaten houdt. Zorg er voor dat de bovenkant niet te gaar is. En als het tijd is om het brood uit de oven te halen, steek dan een thermometer in het brood om je ervan te verzekeren dat het de juiste temperatuur bereikt heeft.

JE BROOD AF LATEN KOELEN

Zodra je het heerlijke aroma uit de oven ruikt, is je eerste verleiding om je brood eruit te halen en van een snee met warme gesmolten boter te genieten.

Haal het echter niet te snel uit de vorm. Het heeft nog wat tijd nodig om in te stellen en je wilt niet dat je brood uit elkaar valt. Natuurlijk wil je het ook niet te lang in de vorm laten staan. Als je dat doet, kan zich condens vormen en niemand houdt van vochtig brood.

Laat het in de vorm 10 tot 15 minuten afkoelen. Haal het daarna uit de vorm en zet het op een rooster, zodat het brood kan luchten. Er zijn een aantal broden die je **compleet moet laten afkoelen** voordat je het aansnijdt. Anders valt het brood in het midden samen, voordat het de kans krijgt om te harden – en dan kan het brood kleverig worden.



BEWAREN & INVRIEZEN VAN JOUW BROOD

Nadat het brood is afgekoeld en het resterende vocht verdwenen is, kun je het bewaren in een luchtdichte verpakking. Je kunt het op het aanrecht bewaren, maar in de koelkast gaat het langer mee.

En als je een paar sneetjes voor later wilt bewaren, dan kun je al deze broden perfect invriezen.

De beste manier om jouw brood in te vriezen is door het compleet af te laten koelen. Wikkel vervolgens hele broden, broodjes of sneetjes afzonderlijk in plastic vriesfolie. Zo kunnen ze niet aan elkaar vriezen. Verpak het stevig zodat zoveel mogelijk lucht verwijderd is. Zodra het brood verpakt is doe je ze in een diepvrieszak en bewaar je ze in de vriezer.

Als je deze stappen volgt kun je je brood voor onbepaalde tijd bewaren.

EIERWAS VS. WATERSPRAY VS. OLIE

Veel bakkers bespuiten hun deeg graag met water, besprenkelen het met olie of bestrijken het met geklutste eierdooier voor het bakken. Elk van deze methodes heeft verschillende voordelen en zullen voor verschillende resultaten zorgen.

Een eierwas geeft een gouden glans aan de buitenkant van het brood. Het is belangrijk op te merken dat het gebruik van een eierwas de korst ook een beetje flexibeler en minder knapperig maakt.

Als je een korst, zoals bij een hard broodje wilt, ga dan voor waterspray. Of bak jouw brood op een pizzasteen met een keramisch ramekin met water op het rek eronder. Hoewel deze methode voor knapperiger brood zorgt, geeft het geen glans.

Een besprenkeling met olie is een andere methode om jouw brood wat glans en een knapperige korst te geven. Ik geef de voorkeur aan avocado olie, dat een hoger vlammpunt heeft (260°C) dan olijfolie, waardoor het minder gevoelig is voor oxidatie tijdens het bakken.

ALLERGIEËN, INTOLERANTIES & GEZONDE VERVANGINGEN

Het concept van een allergische reactie is niets nieuws. Het wordt al sinds het begin van de 20e eeuw in de medische literatuur besproken. Maar het enorme aantal mensen dat tegenwoordig aan voedselallergieën en -intoleranties lijdt, is een nieuw fenomeen. We ervaren een "allergie-epidemie".

Veel experts geloven dat onze tarweconsumptie er veel mee te maken heeft. En het eiwit dat we 'gluten' noemen, is slechts een deel van het verhaal. Een studie gepubliceerd in Plant Physiology toonde aan dat moderne tarwe in staat is om minstens 23.788 unieke eiwitten te produceren. En elk van deze kan een ontstekingsreactie in de darm veroorzaken.

Chronische spijsverteringsontsteking kan leiden tot een lekkende darm - een aandoening waarbij de darmwand aangetast is. Wanneer deze kritieke barrière wordt doorbroken, kunnen schadelijke verbindingen en onverteerde voedseldeeltjes in de bloedbaan "lekkers".

Dit voedt een continue toestand van lichte ontsteking. Het kan ook het immuunsysteem activeren en is betrokken bij de opkomst van allergieën, autoimmuunziekten, chronische vermoeidheid en een scala aan ziekten.

Het goede nieuws is dat je met dit boek kunt genieten van al het heerlijke brood dat je wilt - zonder de schadelijke effecten van graan. En als je aan een lekkende darm lijdt, is het vermijden van graan de belangrijkste stap die je kunt nemen om jouw spijsvertering te genezen en te herstellen.

Veel mensen merken dat bij genezing van hun darm allergieën verdwijnen. Dat is precies wat mij is overkomen. Toen ik voor het eerst werd getest, had ik bijna twee dozijn allergieën en intoleranties, variërend van mild tot ernstig. Toen ik jaren later werd getest, waren er slechts enkele milde intoleranties overgebleven.

We zijn ons dus goed bewust van deze problemen. En waar mogelijk hebben we ingrediëntvervangingen toegevoegd voor mensen met voedselallergieën en -intoleranties. In dit gedeelte bespreken we **vervangingen voor zuivel, noten en eieren.**

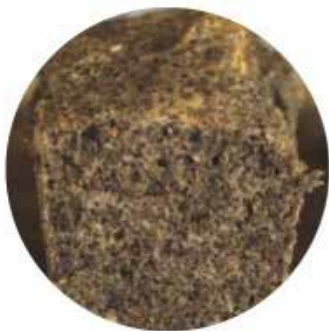
Zoals je waarschijnlijk weet, gebruiken veel Keto recepten zuivelproducten. Dat is niet het geval in dit boek. De meeste recepten zijn zuivelvrij (of er is een gemakkelijke vervanging, zoals kokosolie voor boter).

NOTEN

Veel recepten in dit boek gebruiken amandelmeel. Ik houd van dit ingrediënt vanwege de smaak, textuur en eigenschappen die het kan geven. Maar we weten ook dat sommige mensen noten moeten vermijden.

Als je notenvrij leeft, kun je amandelmeel vervangen - gram voor gram - met **zonnebloemmeel**. De meeste natuurvoedingswinkels hebben dit product.

HIER ZIJN EEN AANTAL VOORBEELDEN VAN ANDER MEEL DIE GOED WERKEN VOOR KETO BROOD



HENNEP BLOEM



SESAMZAADBLOEM



AMANDELMEEL



KOKOSBLOEM



VLASZAADMEEL



**AMANDELMEEL
GEEN DOOIERS**

BROOD & PASTA

Veel recepten in dit boek gebruiken amandelmeel. We houden van dit ingrediënt vanwege de smaak, textuur en eigenschappen die het kan geven. Maar ik weet ook dat sommige mensen noten moeten vermijden.

Als je notenvrij leeft, kun je amandelmeel vervangen - gram voor gram - met **zonnebloemmeel**. De meeste natuurvoedingswinkels hebben dit product.

Je kunt ook je eigen meel maken van hele zaden. Doe in een keukenmachine of blender rauwe (of geweekte en gedehydrateerde) zonnebloempitten. Meng totdat je een bloemachtige consistentie bereikt. Zorg ervoor dat je niet "overmixt". Er is een dunne lijn tussen veranderen van noten en zaden in "bloem" ... of in "boter".

Het kan helpen om de bloem door een zeef te halen. Voeg toe aan de blender totdat je een fijne textuur hebt gecreëerd. 240ml zonnebloempitten levert iets minder dan een kop bloem op.

En omdat de oliën in noten en zaden ranzig kunnen worden, is het het beste om deze bloem in kleine gedeeltes te maken en binnen een korte periode te gebruiken. Je kunt de gemalen zaden ook in een luchtdichte container in de koelkast of vriezer bewaren. Wanneer je zonnebloempit-meel gebruikt met bakpoeder, zie je misschien een lichtgroene kleur in het eindproduct. Dit komt omdat zonnebloempitten veel chlorogeenzuur bevatten (wat een zeer gezonde antioxidant is). In aanwezigheid van warmte - en met toevoeging van bakpoeder - wordt deze verbinding groen.

Het is volkomen veilig om te eten, dus maak je daar geen zorgen over. Je zou de reactie echter moeten kunnen verminderen door een extra theelepel appelazijn (of citroensap als je dat wilt) toe te voegen.

EIEREN

Eieren zijn een bijna-perfecte superfood... tenzij je een ei-allergie hebt! Helaas bevatten de meeste commerciële eivervangers soja-eiwit en tarwegluten - twee allergene ingrediënten op zichzelf. Er zijn echter ingrediënten die de eigenschappen van eieren kunnen benaderen.

Als je gevoelig bent voor kippeneieren, overweeg dan eens eendeneieren. Sommige mensen met een intolerantie of allergie voor kippeneieren hebben niet hetzelfde probleem met eendeneieren. Wees natuurlijk voorzichtig met deze aanpak als je een ernstige allergie hebt.

BROOD & PASTA

Als je eendeneieren niet kunt verdragen, is mijn volgende voorkeursvervanger een 'gelei' met keuze uit gelatine, gemalen lijnzaad of chiazaad. Je kunt deze ingrediënten gebruiken om een gel te maken die als bindmiddel en vochtbron kan fungeren. Hier is de formule voor het maken van vlas of chia-"eieren":

- »» 1 eetl. gemalen vlaszaad + 3 eetl. heet water = 1 ei
- »» 1 eetl. gemalen chiazaad + 3 eetl. heet water = 1 ei

Meng gewoon de gemalen zaden met het hete water en klop om te combineren. Laat het mengsel 20 minuten rusten, terwijl je af en toe roert tot er een gel ontstaat. Als je liever gelatine gebruikt, is hier de formule:

- »» 1 eetl. grasgevoerde gelatine + 1 eetl. warm water + 2 eetl. heet water = 1 ei

Meng de gelatine en 1 eetlepel warm water. Het zal lichtjes zwellen. Giet vervolgens 2 eetlepels heet water over het mengsel en klop krachtig. De gelatine lost op en verandert in een plakkerige pasta. Laat het gelatine "ei" twee tot drie minuten rusten voordat je het gebruikt.

Gebruik één van de bovenstaande gelei's, net zoals je eieren zou gebruiken.

Zoals je kunt verwachten, zal het brood niet zo luchtig zijn als anders het geval zou zijn. Als je recept platter wordt dan je wilt, voeg dan een extra theelepel bakpoeder (geen baking soda) aan het recept toe om het brood te laten rijzen.

In de regel geldt dat hoe minder eieren een recept vereist, hoe gemakkelijker ze kunnen worden vervangen. Als een recept drie eieren vereist, zullen de resultaten waarschijnlijk slecht zijn. Aan de andere kant, als een recept slechts één ei vereist, dient het als een bindmiddel en zou het een gemakkelijke vervanging moeten zijn.

Hier zijn enkele aanvullende formules voor het vervangen van een ei. Houd er echter rekening mee dat sommige wat koolhydraten aan je brood toevoegen en dat het niet langer 'keto' is".

- »» 16 gr pijlwortelbloem = 1 ei
- »» 16 gr aardappelzetmeel = 1 ei
- »» 1 geprakte banaan = 1 ei
- »» 60 ml ongezoete appelmoes = 1 ei
- »» 60 ml biologische gewone yoghurt, opgeklopt = 1 ei
- »» 30 ml water + 15 ml olie + 5 gr bakpoeder, goed gemengd = 1 ei
- »» 40 gr gekookte pompoen of winterpompoen = 1 ei

KAN KETO BROOD ZUIVELVRIJ GEMAAKT WORDEN?

Ja – voeg gewoon 120 ml olijfolie voor elke 100g boter. Dat geeft een vergelijkbaar resultaat.

IK HEB GEEN XANTHAANGOM, WAT KAN IK IN PLAATS DAARVAN GEBRUIKEN?

Xanthaangom is een verdikkingsmiddel, maar in dit geval wordt het gebruikt als bindmiddel zodat het als echt brood snijdt.

Als je dit echter niet hebt, zijn er een paar opties:

- »» Gelatinepoeder – gebruik 1 theelepel
- »» Guar Gom – gebruik 1 theelepel
- »» Gemalen Chiazaden – gebruik 1 eetlepel
- »» Psyllium Husk Poeder – gebruik 1 eetlepel (Slechtste Optie)
- »» Helemaal geen xanthaangom gebruiken – Nog steeds goed resultaat.



GELATINE



GUAR GOM



**XANTHAM GUM
(BESTE)**

BROOD & PASTA



CHIAZADEN



**PSYLLIUM HUSK
(SLECHT)**



**ZONDER XANTHAM
GUM**

Deze broden bevatten nogal wat ingrediënten, maar je zult merken dat de meeste basis keto-ingrediënten zijn. In onderstaande lijst vind je de details over verschillende ingrediënten en mogelijke vervangingen. Maar probeer zo mogelijk de recepten te maken zonder vervanging. Van de 18 permutaties die we probeerden, waren deze echt geweldig en absoluut de beste.

AMANDELMEEL. Je hebt hier echt een superfijngemalen amandelmeel nodig, als je bloem gebruikt, wordt je brood zwaar en vetzig.

Je kunt het brood nog lichter maken door een deel van het amandelmeel (30-65 gr) te vervangen met **PIJLWORTELMEEL**.

LIJNZAAD MEEL. Je kunt het beste gouden lijnzaadmeel gebruiken en de vlokken in jouw (zeer droge!) blender opnieuw fijnmalen tot in poedervorm. Geweldige manier om slijmerig brood te voorkomen. Je kunt technisch gezien het lijnzaadmeel vervangen door psyllium husk poeder, maar we verkiezen de kruimel veel meer met het vlas.

PSYLLIUM HUSK POEDER. Net als bij lijnzaadmeel moet je de psyllium husk altijd opnieuw malen. Je kunt het vervangen door meer vlas, maar je brood kan wat elasticiteit verliezen en rijzen.

WEI EIWIT ISOLAAT. Dit is een absolute must, omdat het ervoor zorgt dat je brood niet instort na het bakken.

Houd er rekening mee dat dit ingrediënt enorm varieert van merk tot merk.

WIJNSTEEN en **GEMBERPOEDER** helpen het deeg in betere conditie te krijgen zodat het nog beter rijst. Weet echter dat je ze kunt overslaan zonder al te veel schade aan het eindresultaat.

LAATSTE OPMERKING

Hieronder zie je de namen van verschillende ingrediënten die we in al onze recepten gebruiken. We hebben geprobeerd alles te verantwoorden, van smaak tot voedingswaarde en deze ingrediënten voldoen allemaal aan onze hoogste normen. Ze zijn niet alleen van hoge kwaliteit, maar ook gezond en lekker.

- » Boter
- » Ghee
- » Notenboter
- » Kokosboter
- » Kippenbouillon
- » Extra vierge olijfolie
- » Kokosolie
- » Sesamolie
- » Kokosvlokken
- » Kokosbloem
- » Amandelmeel
- » Psyllium husk poeder
- » Xanthaangom
- » Stevia
- » Monkfruit
- » Monkfruit poeder
- » Roze Himalaya Zout
- » Baking soda
- » Gemberpoeder
- » Vanille extract
- » Vanilla poeder
- » Chiazaden
- » Kokosmelk
- » Swerve zoetstof
- » Appel cider azijn
- » Koosjer zout
- » Geroosterde sesamzaden
- » Rauwe sesamzaden
- » Knoflookpoeder
- » Rozemarijn
- » Kalamata olijven
- » Shirataki noedels
- » Roomkaas
- » Rijstazijn
- » Gouden lijnzaadmeel
- » Witte peper
- » Karwijzaden
- » Pijlwortelmeel
- » Pure chocolade chips
- » Baking poeder
- » Ongezoete baking chocolade
- » Instant gist
- » Ongezoete amandelmelk
- » Actieve droge gist
- » Cacaopoeder
- » Kokossuiker
- » Zwarte cacaopoeder
- » Ahornsiroop
- » Kaneel
- » Wijnsteen
- » Zonnebloemzadenmeel
- » Whey eiwit isolaat
- » Pompoenpittenmeel
- » Grasgevoerde rundergelatine
- » Miracle noedels
- » Avocado olie spray

Het bekendste keto brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 40 min **Porties:** 16 sneetjes (2 snee = 1 portie)

Ingrediënten

- 100 g gesmolten boter
- 30 g kokosolie (2 eetlepels)
- 7 grote eieren (50g elk)
- 5gr baking poeder
- 200 gr amandelmeel
- 2 gr xanthan gom
- 2 gr zout

Bereiding

Simpele Methode

1. Verwarm oven voor op 180°C
2. Doe de eieren in een kom en meng 1 - 2 minuten op hoge snelheid.
3. Voeg kokosolie en gesmolten boter toe aan de eieren, terwijl je klopt.
4. Voeg resterende ingrediënten toe. Het wordt een dikke massa.
5. Doe in een broodvorm bekleed met bakpapier.
6. Bak 45 minuten. (Verwijder zodra mes schoon uit midden komt).

Mijn Persoonlijke Methode

1. Zorg ervoor dat eieren op kamertemperatuur zijn. Dit vermindert de mogelijkheid dat je brood "eiïg" zal smaken. Bewaar je je eieren in de koelkast, geen probleem, doe ze in een kom met heet water gedurende 3 min. Dat zal ze wat opwarmen (maar niet koken hoor).

KETO BRODEN

2. Breek eieren in een kom en meng ze samen.
3. Snijd boter en plaats de stukjes in een kleine pan. Zodra boter begint te smelten, haal je pan van het vuur en laat je het staan. De boter moet niet te heet zijn omdat dit invloed heeft op de eieren zodra je ze bij het mengsel doet.
4. Voeg de kokosolie toe zodra de boter gesmolten is. (Gebruik geraffineerde kokosolie omdat het niet naar kokos smaakt).
5. Zodra je de boter en kokosolie hebt gesmolten, voeg je de oliën langzaam toe terwijl je op laag kookt tot alles is opgenomen. Je hebt nu een mooie, soepele mix en textuur.
6. Meng het amandelmeel, xanthaangom, bakpoeder en zout samen in een kleine kom. Meng al deze ingrediënten samen met een vork tot goed gecombineerd. Voeg het beetje bij beetje toe aan de eieren. Ik heb dezelfde vork gebruikt als waarmee ik het brood meng om het amandelmeelmengsel in de eieren te scheppen (al kloppend). Het wordt een vrij dik mengsel.
7. Zet heteluchtoven op 180 °C en wacht tot deze volledig verwarmd is. Als je een convectie oven hebt, verlaag je de temperatuur met 5°C. Als je een glazen broodvorm gebruikt, doe je hetzelfde. Glas houdt warmte langer vast. Ik stel mijn timer altijd in op 10 minuten minder dan de tijd in het recept, omdat alle ovens anders zijn.
8. Zorg ervoor dat je tijdens het bakken bakpapier gebruikt. De eerste keer dat ik dit deed zonder bakpapier en geloof me, was het geen pretje om dit uit de vorm te schrapen.
9. Strijk het bovenoppervlak van het brood glad met een spatel. Dit helpt het brood bij elkaar te houden in de oven. Zodra er kleine scheurtjes aan de bovenkant verschijnen en het een goudbruine kleur krijgt, test je met een tandenstoker of bamboevleespen recht in het midden van het brood. Als het er schoon uitkomt, is het brood klaar. Zo niet, dan kun je die extra 10 min. toevoegen en opnieuw controleren.
10. Laat het brood op een koelrek afkoelen zodat alle kanten evenveel afkoelen. Afkoelen op een broodrek zal de eiersmaak ook aanzienlijk verminderen. Als je het op een normaal werkblad of snijplank laat staan, zul je merken dat het onderste gedeelte van het brood een andere kleur krijgt.

Voedingswaarde: Calorieën 234 | Totaal Vet 23g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 7g

Bakkers keto brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 1 uur 30 min **Porties:** 14

Ingrediënten

- Avocado oliespray voor vorm
- 260 gr amandelmeel
- 96 gr kokosmeel
- 20 gr psyllium husk poeder
- 5 gr zout
- 10 gr baking powder
- 10 gr instant gist
- 30 ml warm water
- 10 gr kokossuiker
- 10 gr grasgevoerde rundergelatine
- 45 ml kokend water
- 1 kop eiwitten op kamertemperatuur
- 30 ml appel cider azijn
- 5 druppels vloeibare stevia
- 90 gr grasgevoerde geklaarde boter ghee, gesmolten en lichtjes afgekoeld
- 180 ml kokend water
- 5 gr sesamzaad

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180°C; bekleed vorm met bakpapier van 23x13cm en bespray binnenkant lichtjes met avocado olie.
2. Klop het amandelmeel, kokosmeel, psyllium husk poeder, zout en bakpoeder in een grote kom.
3. Roer de gist, 2 eetlepels warm water en kokossuiker samen in een kleine kom en laat het 10 minuten schuimig staan.

KETO BRODEN

4. Roer de gelatine en 3 eetlepels kokend water in een kleine kom tot alles volledig is opgelost.
5. Roer de opgeloste gist, opgeloste rundergelatine, eiwitten, azijn, vloeibare stevia en gesmolten ghee samen in een middelgrote kom.
6. Roer het eiwitmengsel door de droge ingrediënten en klop er vervolgens 180 ml kokend water doorheen.
7. Giet het deeg onmiddellijk in de voorbereide broodvorm en strijk de bovenkant glad. Laat het 3 minuten rusten. Strooi de sesamzaadjes erover.
8. Bak tot een houten stokje in het midden er schoon uit komt, ongeveer 1 uur 15 minuten tot 1 uur 30 minuten, bedek de bovenkant met folie om overbruining te voorkomen indien nodig. Het brood is klaar als het hol klinkt wanneer het op de bodem wordt aangetikt.
9. Schakel de oven uit, laat de deur op een kier staan en laat het brood 30 minuten afkoelen in de warme oven.
10. Breng het brood over op een rooster om af te laten koelen voordat je het snijdt.

Voedingswaarde: Calorieën 198 | Totaal Vet 15g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 7g

Zacht en luchtig sandwich brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 30 min **Rusttijd:** 40 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 10 gr actieve droge gist
- 10 ml ahornsiroop of honing, om gist te voeden (GEEN SUIKER BLIJFT OVER NA BAKKEN)
- 120 ml lauwwarm water 40-44°C
- 225 gr amandelmeel
- 96 gr gouden lijnzaadmeel, fijngemalen
- 32 gr whey-eiwit isolaat
- 16 gr psyllium husk fijngemalen
- 10 gr xanthaangom of 20 gr gemalen lijnzaadmeel**
- 10 gr baking poeder
- 5 gr koosjer zout
- 0,75 gr wijnsteen
- 1 gr gemalen gember
- 1 ei op kamertemperatuur
- 3 eiwitten ongeveer 3, op kamertemperatuur
- 60 gr grasgevoerde boter of ghee, gesmolten en afgekoeld
- 15 ml appel cider azijn
- 60 ml zure room of kokosroom + 10 ml appel cider azijn

Bereiding

1. Bekleed broodvorm (21x11cm) met bakpapier (is een must!). Zet opzij.
2. Voeg gist en ahornsiroop toe (om de gist te voeren, zie opmerkingen) in een grote kom. Warm water op tot 40-44°C en als je geen thermometer hebt, moet deze alleen licht warm aanvoelen. Giet water over gistmengsel, dek de kom af met een theedoek en laat 7 minuten rusten. Het mengsel moet bubbelen (te koud water activeert de gist niet en te heet zal het doden).

KETO BRODEN

3. Meng je bloem terwijl de gist aan het rijzen is. Voeg amandelmeel, lijnzaadmeel, wei eiwit-poeder, psylliumhusk, xanthaangom, bakpoeder, zout, wijnsteen en gember toe aan een middelgrote kom en klopt tot alles goed gemengd is. Zet opzij.
4. Zodra gist is gerezen, voeg je ei, eiwit, lichtgekoelde gesmolten boter toe (je wilt de eieren niet door elkaar gooien of de gist doden!) en azijn. Mix met een elektrische mixer gedurende een paar minuten tot het licht en schuimig is. Voeg het bloemmengsel in twee porties toe, afwisselend met de zure room, en meng tot alles goed is opgenomen. Meng grondig en snel om xanthaan gom te activeren, hoewel het deeg dik wordt naarmate het meel het vocht absorbeert.
5. Breng brooddeeg over in voorbereide broodvorm, gebruik een natte spatel om de bovenkant gelijkmatig te maken. Bedek met theedoek en plaats in warme tochtvrije ruimte gedurende 50-60 min. tot het deeg net voorbij de bovenkant van broodvorm gerezen is. Hoe lang het duurt hangt af van hoogteligging, temperatuur en vochtigheid, dus houd dit ongeveer elke 15 min. in de gaten. En houd er rekening mee dat als je een grotere broodvorm gebruikt, het niet boven de bovenkant uitkomt.
6. Verwarm oven voor op 180°C terwijl het deeg rijst. Als je op grote hoogte bakt, zet oven dan op 190°C.
7. Plaats de broodvorm op een bakplaat en plaats deze voorzichtig in de oven. Bak 45-55 minuten tot diep goudkleurig, dek af met losse folie op minuut 10-15 (net zodra het begint te bruinen). Zorg er wel voor dat folie niet direct op het brood rust.
8. Laat het brood 5 minuten rusten in broodvorm en breng het over naar een koelrek. Laat volledig afkoelen voor de beste textuur - dit is een absolute must, want je keto-brood blijft tijdens het afkoelen koken! Houd er ook rekening mee dat een beetje leeglopen normaal is, maak je geen zorgen!
9. Bewaar in een luchtdichte verpakking (of strak verpakt in huishoudfolie) op kamertemperatuur gedurende 4-5 dagen, waardoor het een lichte toast krijgt voor het opdienen. Hoewel je zult merken dat dit ketobrood verrassend goed is, zelfs zonder de "toast"!

Voedingswaarde: Calorieën 174 | Totaal Vet 14g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 5g

Real-deal keto brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 45 min **Rusttijd:** 30 min **Porties:** 16 sneetjes

Dit is misschien het enige recept voor keto-brood dat je ooit nodig zult hebben. Het rijst - en smaakt - net als "echt" brood. En de stevige samenstelling, stevige korst en de authentieke smaak van gistbrood maken het de perfecte keuze voor sandwiches, toast, wentelteefjes etc!

Ingrediënten

- 120 ml water
- 6 gr gist
- 10ml ahornsiroop of honing*
- 3 grote gepastureerde eieren (150 gr)
- 56gr grasgevoerd boter of kokosolie, gesmolten
- 60gr biologische yogurt, zure room, kokosroom of zuivelvrije zure room (pagina 108)
- 15ml biologische appel cider azijn
- 150 gr amandelmeel
- 80 gr gouden lijnzaadmeel
- 18 gr psyllium husk poeder
- 10 gr non-aluminum baking powder
- 5 gr zeezout
- 0,75 gr wijnsteen
- 6 gr grasgevoerde rundergelatine

Bereiding

1. Bekleed pan van 19x9 cm met ongebleekt bakpapier. Voeg gist en zoetstof * (ahornsiroop of honing) toe aan grote kom. Verwarm water tot 41°C - 43°C en giet over gist. Bedek met keukenhanddoek voor 7 min. Begin opnieuw als gist geen schuim produceert.

KETO BRODEN

2. Meng droge ingrediënten in kleine kom.
3. Klop eieren, azijn, zure room en gesmolten boter in andere kom.
4. Voeg natte ingrediënten toe aan gistmengsel. Gebruik een handmixer. Giet droge ingrediënten erbij en meng op medium.
5. Schep beslag in broodvorm. Druk beslag niet naar beneden, voor betere rijzing. Dep zachtjes voor glatte bovenkant. Voor glanzende, gouden korst, voorzichtig borstelen met eierwas. Bedek met theedoek en plaats in tocht-vrije ruimte om 50 min. te laten rijzen. Je brood zou 2-5cm moeten rijzen.
6. Verwarm oven voor op 177°C. Zet het gerezen brood in oven en bak 40-45 minuten of tot interne temperatuur 96°C is. Bedek laatste 15 min losjes met aluminiumfolie om overmatig bruin worden te voorkomen.
7. Laat brood op een rooster afkoelen voor 30 minuten. Verwijder uit vorm en zet op rooster. Laat compleet afkoelen voordat je aansnijdt.

***OPMERKING:**

Zoetstof wordt gebruikt om gist te voeden. Zodra de gist bloeit, blijft er geen zoetstof meer over.

Voedingswaarde: Calorieën 95 | Totaal Vet 8g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 2g

Kokosbrood



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 45 min **Rusttijd:** 45 min **Porties:** 16

Ingrediënten

- 7 grote eieren
- 65 gr kokosbloem
- 120 gr boter (gebruik 120 ml kokosolie voor zuivelvrij)
- 2 gr zout
- 5 gr baking soda
- 2 gr xanthaangom

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180°C
2. Doe de eieren in een kom en meng 1 tot 2 minuten op hoog.
3. Voeg resterende ingrediënten toe en meng weer tot compleet gemengd.
4. Schep in een 23x15cm broodvorm met bakpapier.
5. Bak voor 45 minuten. Verwijder zodra spies schoon uit midden komt. Portiegrootte is 2 snee. Voedingswaarde is voor 2 snee.

Voedingswaarde: Calorieën 193 | Totaal Vet 16g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 6g

Zucchini brood met walnoten



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 60 min **Porties:** 16

Ingrediënten

- 3 grote eieren
- 120 ml olijfolie
- 2,5 ml vanille extract
- 325 gr amandelmeel
- 150 gr erythritol
- 2 gr zout
- 6 gr bakpoeder
- 2 gr nootmuskaat
- 4 gr gemalen kaneel
- ¼ theelepel gemalen gember
- 180 gr gegratineerde zucchini
- 75 gr gehakte walnoten

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 177°C. Klop eieren, olie en vanille-extract samen. Zet opzij.
2. Meng in een andere kom amandelmeel, erythritol, zout, bakpoeder, kaneel, nootmuskaat en gember. Zet opzij.
3. Pak de courgette met kaasdoek of keukenpapier en pers het overtollige water eruit.
4. Roer dan de zucchini in de kom met eieren.
5. Voeg langzaam de droge ingrediënten toe aan het eimengsel met behulp van een handmixer tot volledig gemengd.

KETO BRODEN

6. Bespray lichtjes een 23x13 broodvorm en schep zucchini broodmix erin.
7. Schep daarna de gehakte walnoten erboven op. Druk de walnoten in het deeg met een spatel.
8. Bak 60-70 minuten op 177°C of totdat de walnoten bovenop gebruind lijken.

Voedingswaarde: Calorieën 200 | Totaal Vet 18g | Netto Koolhydraten 2.6g | Eiwit 5.6g

Amandelmeel brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 45 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 2 eiwitten op kamertemperatuur
- 2 eiwitten&geel, op kamertemperatuur
- 200g amandelmeel
- 60g boter, gesmolten
- 20g psyllium husks of 2 eetl psyllium husk poeder
- 7,5 gr bakpoeder
- 2 gr xanthaangom
- snufje zout
- 120 ml + 2 eetlepel warm water

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180 °C.
2. Klop de 2 eieren en de 2 extra eiwitten. (Je kunt de 2 overgebleven dooiers reserveren voor mayonaise)
3. Voeg de resterende ingrediënten toe en mix tot een glad deeg. Mix niet te veel
4. Schep in een beklede bakvorm (ik gebruikte een kleine broodvorm 18x9cm / 450ml volume) en bak ong. 45 minuten of tot een mes er schoon uit komt.

Voedingswaarde: Calorieën 160 | Totaal Vet 14g | Netto Koolhydraten 0.6g | Eiwit 5.7g

Keto zaad brood



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 40 min **Porties:** 16 snee

Ingrediënten

- 120 gr boter
- 30 ml kokosolie
- 7 eieren
- 30 gr zonnebloemzaden
- 30 gr chiazaden
- 45 gr sesamzaden
- 4 gr bakpoeder
- 260 gr amanadelmeel
- 2 gr xanthaangom
- 2 gr zout

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 160°C
2. Doe de eieren in een kom en klop 1-2 minuten op hoog, voeg de Xanthaangom toe en blijf kloppen.
3. Voeg kokosolie en gesmolten boter toe aan eieren onder constant kloppen.
4. Voeg resterende ingrediënten toe, behalve de sesamzaden. Het wordt dik.

KETO BRODEN

5. Schep in een broodvorm bekleed met bakpapier. Doe de sesamzaden er bovenop.
6. Bak 40 minuten. (Verwijder zodra spies schoon uit het midden komt).
7. Serveergrootte is 2 sneetjes.

Voedingswaarde: Calorieën 405 | Totaal Vet 37g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 14g

Pompoen brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 75 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 195 gr amandelmeel
- 3 grote eiwitten
- 120 gr pompoenpuree
- 120 ml kokosmelk
- 32 gr psyllium husk poeder
- 25 gr Swerve zoetstof
- 10 gr bakpoeder -- 6 gr pumpkin pie kruid
- 2 gr zout

Bereiding

1. Doe alle droge ingrediënten in een zeef.
2. Zeef alle ingrediënten in een grote kom. Verwarm oven voor op 177°C. Vul een 23x23 bakvorm met ongeveer 240 ml water en zet op onderste rek in oven.
3. Voeg pompoen puree en kokosmelk toe en meng goed samen. Tegen de tijd dat je klaar bent met mixen, heb je een behoorlijk resistent deeg.
4. Klop de eiwitten op in een tweede kom. Voeg indien nodig wat wijnsteen toe aan het eiwit om het stabiel te houden.

KETO BRODEN

5. Vouw 1/3 van het eiwit stevig door het deeg, zodat een deel van het vocht wordt geabsorbeerd. Voeg vervolgens de rest van het eiwit toe en meng het voorzichtig door het deeg.
6. Vet een broodvorm in met boter of kokosolie. Schep daarna het deeg in de vorm.
7. Bak het brood voor 75 minuten. Voeg eventueel 40 gr pistachenootjes toe.
8. Haal brood uit de oven en laat afkoelen.

Voedingswaarde: Calorieën 118 | Totaal Vet 9g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 5g

Eierbrood



Bereidingstijd: 3 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 4

Ingrediënten

- 4 eieren
 - 60 gr boter
 - 115 gr roomkaas
- Optioneel: 1 theelepel swerve of monk fruit zoetstof
Optioneel: smaakstof naar keuze zoals vanillekaneel

Bereiding

1. Combineer alle ingrediënten in een kleine kom (of blender) totdat alle ingrediënten goed gemengd zijn en je een gladde textuur hebt. Dit duurt ongeveer 3 minuten met een handmixer. Het duurt slechts ongeveer een minuut met een blender.
2. Bespray een vorm met anti-aanbak kookspray en bak vervolgens op 177°C graden gedurende 20 minuten voor muffins of 30 minuten voor een 23x33cm vorm.

Voedingswaarde: Calorieën 273 | Totaal Vet 26g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 8g

15-minuten graanvrije tortilla's



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 5 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 160 gr amandelmeel
- 26 gr kokosbloem
- 20 gr xanthaangom
- 6 gr bakpoeder
- 1-1,5 gr zout, afhankelijk van zoet of hartig
- 12 ml appel cider azijn
- 1 ei, licht geklopt
- 17 ml water

Bereiding

1. Voeg amandelmeel, kokosmeel, xanthaangom, bakpoeder en zout toe aan de keukenmachine. Meng grondig.
2. Giet appelazijn terwijl keukenmachine draait. Zodra het gelijkmatig is verdeeld, doe je het ei erbij. Gevolgd door water. Stop keukenmachine zodra het deeg een bal vormt. Het deeg is plakkerig om aan te raken.
3. Wikkel het deeg in huishoudfolie en kneed het een minuut of twee door het plastic. Zie het een beetje als een stressbal. Laat deeg 10 min. rusten (en max.2 dagen in de koelkast).
4. Verhit een koekepan op middelhoog vuur. Je kunt de hitte testen door een paar waterdruppeltjes te sprenkelen, als de druppels onmiddellijk verdampen, is je pan te heet. De druppels moeten door de koekepan "rennen".

PLATBRODEN KETO

5. Breek het deeg in acht 2,5cm ballen (26g elk). Rol uit tussen twee vellen bak- of vetvrij papier met deegroller of met behulp van tortilla-pers (eenvoudiger!) totdat elke tortilla een diameter van 12,5cm heeft.
6. Breng over naar koekenpan en kook op matig vuur gedurende slechts 3-6 seconden (erg belangrijk). Draai onmiddellijk om (gebruik dunne spatel of mes) en blijf bakken tot elke kant lichtbruin is, 30-40 seconden. De kunst is om ze niet te overbakken, want dan zijn ze niet langer plooibaar zijn.
7. Houd ze warm, verpakt in keukendoek tot het opdienen. Om opnieuw op te warmen, verwarm kort aan beide kanten, tot het net warm is (minder dan een minuut).
8. Deze tortilla's kun je het best gelijk eten. Maar voel je vrij om wat deeg in je koelkast te bewaren voor maximaal drie dagen.

Voedingswaarde: Calorieën 89 | Totaal Vet 6g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 3g

Focaccia brood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 25 min **Rusttijd:** 10 min **Porties:** 9

Ingrediënten

- 130 gr amandelmeel
- 130 gr lijnzaadmeel
- 7 grote eieren
- 60 ml olijfolie
- 7 gr bakpoeder
- 2 theelepel gehakte knoflook
- 4 gr zout
- 4 gr rozemarijn
- 4 gr rode chilivlokken

Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 177°C.
2. Doe amandelmeel in grote mengkom.
3. Doe lijnzaad in de kom.
4. Voeg alle kruiden en bakpoeder toe aan het mengsel.
5. Meng alle droge ingrediënten goed, tot alles gelijkmatig verdeeld is.
6. Voeg 2 theel.knoflook toe aan mengsel.

PLATBRODEN KETO

7. Voeg 2 eieren toe om te beginnen. Gebruik handmixer om ingrediënten te mengen en voeg elke keer 2 eieren toe.
8. Voeg olijfolie toe en gebruik handmixer op hoogste stand. Hoe luchtiger het beslag wordt, hoe meer luchtballen er kunnen ontstaan en hoe luchtiger het brood wordt.
9. Vet een 23x23cm non-stick bakvorm in met boter of spray'.
10. Giet het beslag in de bakvorm, zorg ervoor dat je het deeg uitspreidt met een siliconen spatel zodat het gelijkmatig verdeeld is.
11. Bak 25 minuten op 177°C. Het brood zal rijzen en je zult zien dat het een goudbruine kleur krijgt.
12. Laat het afkoelen voor 10 minuten. Steek een mes langs de randen en probeer zo het brood wat op te tillen. Eerst voelt het misschien dat het vast zit, maar het is gewoon het vacuüm tussen ingevette vorm en de bodem van het brood.
13. Draai het om en laat het compleet afkoelen op een rek.
14. Voeg de gewenste garnering toe!

Voedingswaarde: Calorieën 245 | Totaal Vet 20g | Netto Koolhydraten 3.7g | Eiwit 10g

Rozemarijn & olijf focaccia



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 25 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 115 gr zachte roomkaas
- 115 gr gezouten boter, zacht
- 4 grote eieren
- 225 gr amandelmeel
- 5 gr bakpoeder
- 1 gr xanthaangom
- 2 gr knoflookpoeder
- 3 takjes rozemarijn.
- 16 kalamata olijven

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 190°C en bekleed een bakvorm van 20x30cm met bakpapier.
2. Doe de roomkaas en boter in een komen klop met handmixer op hoge snelheid, tot luchtig.
3. Voeg de eieren één voor één toe en klopt goed. Maak je geen zorgen als het mengsel gestremd lijkt, het komt goed als droge ingrediënten toegevoegd worden.

PLATBRODEN KETO

4. Voeg amandelmeel, bakpoeder, xanthaangom en knoflookpoeder toe en meng goed. Wissel de handmixer voor een spatel en meng goed.
5. Schep het mengsel op de bakplaat en spreid uit.
6. Garneer met olijven en rozemarijn.
7. Zet in de oven en bak voor 18-25 minuten, de focaccia is klaar als het terugspringt bij aanraking.
8. Je kun het zowel warm als koud eten.

Voedingswaarde: Calorieën 284 | Totaal Vet 26g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 8g

Keto wolkenbrood (burger broodjes)



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 45 min **Rusttijd:** 30 min **Porties:** 16 sneetjes

Ingrediënten

- 5 grote eieren
- 3 gr- wijnsteen
- 75 gr roomkaas
- 3 gr zout
- 3 gr knoflook poeder (Optioneel)

Bereiding

1. Breek eieren en scheid het wit van de dooiers. Doe alle eiwitten in kom en klop met elektrische mixer gedurende 1-2 min.
2. Voeg wijnsteen toe en klop nogmaals gedurende 1 min. Het mengsel begint zachte pieken te vormen.
3. Voeg in een andere kom de dooiers, roomkaas en knoflookpoeder (optioneel) toe en meng tot alles goed gemengd is. Schep dit mengsel voorzichtig door de eiwitten.

PLATBRODEN KETO

4. Schep het uiteindelijke mengsel op een bakplaat bekleed met bakpapier. Ze komen wel een beetje omhoog in de oven, dus geef voldoende ruimte om te ademen!
5. Zet in een oven op 180°C voor 15-20min tot ze lichtjes goudbruin kleuren bovenop.

Voedingswaarde: Calorieën 122 | Totaal Vet 10g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 7g

Hamburger broodjes



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 5

Ingrediënten

- 135 gr halfvolle mozzarella kaas, gegratineerd
- 55 gr roomkaas
- 1 groot ei
- 160 gr amandelmeel
- 16 gr eiwit poeder of 32 gr extra amandelmeel
- 8 gr bakpoeder
- 1 metalen cake plaat of vorm waar je niet om geeft

Bereiding

1. Plaats de mozzarellakaas en roomkaas in magnetronbestendige kom en zet in magnetron gedurende 1 minuut. Roer en zet weer in magnetron gedurende 30 seconden tot 1 min. Schep de kaas in keukenmachine met het ei en verwerk tot gladde massa.
2. Voeg droge ingrediënten toe en bewerk tot zich een deeg vormt. Het is heel plakkerig! Als het te plakkerig is om mee te werken, laat het dan een paar minuten afkoelen.
3. Verwarm de oven voor op 200°C en zet rooster in midden van oven. Bekleed bakplaat met bakpapier. Zet goedkope metalen vorm onder in de oven.

BROODJES KETO STOKBRODEN

4. Als oven klaar is verwijderdeeg uit vriezer en verdeel in 5 gelijke delen. Smeer handen licht in met olie en rol elke portie tot een bal. Leg op bakpapier en druk lichtjes plat met je hand, terwijl je nog steeds een koepelvorm behoudt. (Je zult moeten experimenteren hoeveel je moet afvlakken, het is moeilijk uit te leggen).
5. Plaats 6 ijsblokjes in de metalen pan in onderkant van de oven. Plaats de broodjes vervolgens in de oven. Dit zal de broodjes helpen rijzen.
6. Bak voor 12 minuten of totdat de buitenkant bruin is. Ze zijn nog steeds zacht, dus laat ze afkoelen voor je ze van de bakplaat haalt. Eenmaal afgekoeld bewaar je ze in een zakje in de koelkast. Warm lichtjes op als je ze wilt serveren.
7. Bewaar de burgerbroodjes in de koelkast in een luchtdichte verpakking. Ze blijven minstens 7-10 dagen goed en zijn ook prima in te vriezen. Dit recept zorgt voor 5 kleine burgerbroodjes.

***OPMERKING:**

Dit zijn geen zachte broodjes—ze zijn stevig, geweldig voor hamburgers. Ze zijn waarschijnlijk slechts 10cm in diameter en 1cm dik.

1. Als de broodjes te plat worden, voeg dan een klein beetje meer amandelmeel toe (2 eetlepels).
2. Als de broodjes niet plat genoeg worden: zorg ervoor dat het amandelmeel opgeschud en vrij van klonten is, druk amandelmeel niet samen tijdens het meten. Het deeg verspreidt zich, maar niet veel, druk op het deeg om het plat te maken. Als je broodjes niet genoeg verspreiden, gebruik dan een beetje minder amandelmeel. Mijn broodjes waren ongeveer 10 cm. Ze zijn klein, maar perfect voor burgers.
3. Als je deeg te hard (koud) of te droog is, zullen de broodjes niet zoveel rijzen. Plaats het deeg gedurende 15-20 seconden in de magnetron - tot het warm is en doe vervolgens in vorm.

Voedingswaarde: Calorieën 294 | Totaal Vet 25g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 14g

Hot dog broodjes



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 50 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 160 gr amandelmeel
- 30 gr gemalen psyllium husk poeder
- 10 gr bakpoeder
- 5 gr zeezout
- 10 ml cider vinegar of witte wijnazijn
- 300 ml kokend water
- 3 eiwitten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Meng de droge ingrediënten in een kom.
2. Breng het water aan de kook en voeg dit, azijn en eiwitten toe aan de kom, terwijl je met een handmixer ongeveer 30 seconden klopt. Mix deeg niet teveel, de consistentie moet lijken op Play-Doh.
3. Vorm met vochtige handen 10 stukken en rol in hotdogbroodjes. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen hen op de bakplaat is.
4. Bak op het onderste rooster in oven gedurende 40-50 minuten, ze zijn klaar als je een hol geluid hoort wanneer je op de bodem van het broodje tikt.
5. Serveer met goede kwaliteit hotdogs en beleg naar keuze. Bewaar de broodjes in de koelkast of vriezer.

Voedingswaarde: Calorieën 172 | Totaal Vet 8g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 4g

BROODJES KETO STOKBRODEN

De ultieme keto broodjes voor hot dogs, hamburgers en sandwiches



Bereidingstijd: 5 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 5

Ingrediënten

- 90 gr cheddar cheese
- 20 gr amandelmeel
- 11 gr parmezaanse kaas
- 0,5gr xanthaangom -- 3 eieren

Bereiding

1. Klop de eieren samen in een grote kom.
2. Voeg alle andere ingrediënten toe aan de kom en meng ze goed.
3. Leg vijf lepels van het mengsel op een bakplaat met bakpapier en strijk het mengsel in de gewenste vorm (hotdogbroodvorm, hamburgerbroodvorm, enz).
4. Bak 10-12 minuten op 177°C en daarna 3 minuten roosteren.

Voedingswaarde: Calorieën 118 | Totaal Vet 10g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 7g

Fathead broodjes



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 408gr mozzarella kaas, geraspt
- 114gr roomkaas
- 119gr kokosmeel
- 5 gr bakpoeder
- 2 gr gedroogde oregano
- 2 gr gedroogde basilicum
- 1 gr gedroogde peterselie
- 1 gr uipoeder
- 2 gr knoflookpoeder
- 2 gr zout
- 4 eieren geklopt

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 220°C
2. Doe de mozzarellakaas en roomkaas in een magnetronbestendige kom.
3. Zet magnetron 2 minuten aan.
4. Roer tot goed gemengd.
5. Klop de bloem, bakpoeder en gedroogde kruiden samen.
6. Voeg de eieren toe aan gedroogde kruiden en roer tot gecombineerd.

BROODJES KETO STOKBRODEN

8. Spuit bakplaat in met olijfolie bakspray.
9. Bevochtig handen en scheid het deeg en vorm 12 rollen.
10. Als je wilt kunt je ze iets platter maken of kleiner en minder breed
11. Leg ze op de bakplaat en bak voor 15 minuten.
12. Laat afkoelen en snijd in tweeën.
13. Eet het onmiddellijk op, bewaar in koelkast of vries in.

Voedingswaarde: Calorieën 207 | Totaal Vet 14g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 12g

Zucchini dinerbroodjes



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 60 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 24gr biologische psyllium husk poeder
- 50gr kokosbloem
- 2 gr zeezout
- 15 gr non-aluminum bakpoeder
- 15 gr biologisch gedroogde basilicum (of gedroogde kruid naar keuze)

Natte Ingrediënten

- 4 grote gepastureerde eieren
- 30ml avocado olie of gesmolten kokosolie
- 30ml biologische appel cider azijn
- 1 medium zucchini*, fijngeraspt (196 gr)
- 60ml water

Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 177°C. Vet een bakplaat in.
2. Meng de droge ingrediënten in een grote kom.

BROODJES KETO STOKBRODEN

3. Roer in een middelgrote kom de natte ingrediënten door elkaar.
4. Voeg droge ingrediënten bij natte ingrediënten en meng met een elektrische mixer op gemiddelde snelheid om volledig te mengen.
5. Vet de handen in en schep het deeg uit ter grootte van golfballen. Rol zachtjes tot de gewenste vorm en plaats op bakplaat.
6. Bestrijk met avocado-olie en plaats in oven. Bak goudbruin gedurende 1 uur.
7. Koel op een rooster. Bewaar in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

Voedingswaarde: Calorieën 74 | Totaal Vet 5g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 3g

Knoflookstokbrood



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 60 min **Porties:** 20

TIP: Als je niet van amandelmeel houdt of als je een allergie hebt, kun je dit recept in plaats daarvan met kokosmeel maken. Vervang de hoeveelheid amandelmeel voor een derde zoveel kokosmeel en verdubbel het aantal eiwitten.

Ingrediënten

- 190 gr amandelmeel
- 5 eetl. gemalen psyllium husk poeder
- 10 gr bakpoeder
- 5 gr zeezout
- 10 ml cider azijn of witte wijnazijn
- 240 ml kokend water
- 3 eiwitten
- Knoflook boter
- 115g boter op kamertemperatuur
- 1 teentje knoflook, in stukjes
- 15 gr verse peterselie, fijngehakt
- 2 gr zout

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 175°C. Mix de droge ingrediënten in een kom.
2. Breng water aan de kook en voeg azijn en eiwit toe aan de kom, terwijl je met een handmixer ongeveer 30 seconden klopt. Meng het deeg niet te veel, de consistentie moet op Play-Doh lijken.
3. Vorm met vochtige handen in 10 stukjes en rol in hotdogbroodjes. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen hen op de bakplaat is om te verdubbelen.

BROODJES KETO STOKBRODEN

4. Bak op onderste rooster in de oven gedurende 40-50 minuten, ze zijn klaar als je een hol geluid hoort als je op de onderkant van het broodje tikt.
5. Maak de knoflookboter terwijl het brood bakt. Meng alle ingrediënten samen en zet in de koelkast.
6. Haal de broodjes uit de oven als ze klaar zijn en laat ze afkoelen. Haal de kruidenboter uit de koelkast. Wanneer de broodjes zijn afgekoeld, snijd ze in tweeën met een gekarteld mes en smeer boter op elke helft.
7. Zet je oven op 225°C en bak het knoflookbroodgoudbruin in 10-15 minuten.

Voedingswaarde: Totaal Vet 9g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 2g

Zuurdesemstokbrood



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 60 min **Porties:** 16 mini stokbrood

TIP: Om tijd te besparen, meng je eerst alle droge ingrediënten en bewaar je ze in een zak met ritssluiting en voeg je een label toe met het aantal porties. Als je klaar bent om te bakken, voeg je de natte ingrediënten toe!

Ingrediënten

- 150 gr amandelmeel
- 40 gr psyllium husk poeder
- 60 gr kokosbloem
- 75 gr vlaszaadmeel
- 5 gr baking soda
- 5 gr zout
- 6 grote eiwitten
- 2 grote eieren
- 180 gr magere karnemelk – met volvet worden ze te zwaar en zullen ze misschien niet rijzen
- 60 ml witte wijnazijn of appel ciderazijn
- 240 ml lauwwarm water

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180 °C. Gebruik een keukenweegschaal om alle ingrediënten zorgvuldig te meten. Meng alle droge ingrediënten in een kom (amandelmeel, kokosmeel, gemalen lijnzaad, psylliumpoeder, bakpoeder en zout). Gebruik geen hele psyllium husks – als je geen psyllium husk poeder kunt vinden gebruik dan een blender of koffiemolen om fijn te malen. Als je al bereide psyllium-huskpoeder gebruikt, vergeet dan niet om te wegen voordat je het aan het recept toevoegt. Ik gebruikte hele psylliumhusk die ik zelf gemalen heb. Gebruik niet alleen maatbekers - verschillende producten hebben verschillende gewichten per beker!

BROODJES KETO STOKBRODEN

2. Meng eieren, eiwitten en karnemelk in een aparte kom. De reden dat je niet alleen hele eieren moet gebruiken, is dat het brood niet rijst met zoveel eierdooiers erin. Verspil ze niet - gebruik ze voor het maken van zelfgemaakte Mayo of Hollandaise Saus. Gebruik daarom ook geen magere karnemelk.
3. Voeg het eimengsel toe en verwerk het goed met een mixer tot het deeg dik is. Voeg azijn en lauwwarm water toe en meng het goed.
4. Bewerk deeg niet te veel. Gebruik een lepel en maak 8 gewone of 16 mini stokbroodjes, leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier of een antikleefmat. Ze zullen rijzen, dus zorg ervoor dat je wat ruimte tussen hen in laat. Kerf eventueel de baguettes diagonaal en maak 3-4 sneden.
5. Zet in de oven en bak 10 minuten. Verminder daarna de temperatuur tot 150 °C en bak voor nog eens 30-45 minuten (kleine stokbroodjes hebben minder tijd nodig om te bakken).
6. Haal uit de oven, laat de bakplaat afkoelen en plaats de stokbroden op een rek om af te koelen tot kamertemperatuur. Bewaar ze op kamertemperatuur als je van plan bent ze de komende dagen te gebruiken of bewaar ze in de vriezer voor 3 maanden. Gebakken goederen met psyllium zorgen altijd voor wat vochtige textuur. Snijd de stokbroden indien nodig doormidden en plaats ze voor het opdienen in een broodrooster of in de oven. Ze zijn net zo lekker als gewone stokbroodjes!

Voedingswaarde: Calorieën 232 | Totaal Vet 16g | Netto Koolhydraten 4.5g | Eiwit 12g

Klassieke pizza bodem



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 8 porties

Ingrediënten

- 96 gr super fijne amandelmeel
- 180 gr mozzarella kaas, fijn geraspt
- 30 gr roomkaas
- 2 gr zeezout

Bereiding

1. Plaats het rek in de midden van de oven. Verwarm oven voor op 220°C. Houd twee vellen bakpapier van ongeveer 40cm lang, een deegroller en een pizza pan of bakplaat klaar.
2. Meng in een grote steelpan amandelmeel, mozzarella, roomkaas en zeezout. Plaats het mengsel op laag vuur. Verhit onder voortdurend roeren tot kaas smelt en het mengsel deegachtig wordt.
3. Leg het deeg op een van de stukken bakpapier. Vorm een schijf. Bedek met het andere vel bakpapier.
4. Rol het deeg uit in een cirkel met diameter van 30cm.

PIZZA KETO BODEM

5. Verwijder het bovenste stuk papier en schuif het deeg op de pizza pan met het onderste stuk bakpapier.
6. Prik met een vork gaten in het deeg.
7. Plaats op het middelste rek van de voorverwarmde oven. Bak 6-8 minuten of tot goudbruin, let goed op om verbranding te voorkomen. Plaats de pan op een koelrek. Verlaag de oventemperatuur tot 177°C. (Mogelijk moet je de oven een paar minuten openen om overvloedige warmte te laten ontsnappen).
8. Laat bodem 5-10 minuten afkoelen. Plaats gewenste garnering op bodem. Bak voor nog eens 5-8 minuten op 177°C of tot kaas gesmolten is. Verwijder uit oven en laat 5 minuten afkoelen voor aansnijden en serveren.

Voedingswaarde: Calorieën 172 | Totaal Vet 14g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 11g

12-minuten pizza bodem



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 5 min **Porties:** 10 porties

Ingrediënten

- 215 gr amandelmeel
- 40 gr kokosmeel
- 16 gr xanthaangom
- 7,5 gr theelepel bakpoeder
- 1-2 gr theelepel zout afhankelijk van of je zoet of hartig wilt
- 17 ml appelciderazijn
- 1.67 ei licht geklopt
- 42 ml theelepel water

Bereiding

1. Voeg amandelmeel, kokosmeel, xanthaangom, bakpoeder en zout in een food processor. Meng goed.
2. Giet appelcider azijn terwijl de food processor draait. Zodra het gelijkmatig verdeeld is, giet je het ei erbij. Daarna water, voeg net zoveel toe om samen te komen tot een bal. Het deeg zal plakkerig zijn van de xanthaangom, maar nog steeds stevig.
3. Wikkel het deeg in plasticfolie en kneed het een minuut of twee door het plastic. Zie het een beetje als een stressbal. Het deeg moet glad zijn en niet erg gebarsten (hier en daar een paar is ok). In dat geval doe je het weer in de keukenmachine en voeg 1 theelepel per keer meer water toe. Laat het deeg 10 minuten rusten op kamertemperatuur (en maximaal 5 dagen in de koelkast).

PIZZA KETO BODEM

4. Als je op een fornuis kookt: verwarm pan op medium/hog vuur terwijl het deeg rust (de pan moet heel heet zijn!). Bij gebruik van oven: verwarm de pizzasteen of bakplaat in de oven op 180°C. Het uitgangspunt is dat je de korst eerst aan beide kanten moet koken / bakken zonder garnering op een zeer heet oppervlak.
5. Rol deed uit tussen twee vellen bakpapier met een deegroller. Je kunt hier een beetje met dikte spelen, maar het liefst dun (ongeveer diameter van 30cm) en vouwen over de randen (druk aan met natte vingertoppen).
6. Bak de pizzabodem in de voorverwarmde koekenpan, eerst met de bovenkant naar beneden (ongeveer 2 minuten, afhankelijk van koekenpan en hitte). Zet het vuur lager tot medium / laag, draai pizzabodem om, voeg garnering naar keuze toe en dek af met deksel. Als alternatief kun je het altijd in de oven op de grill zetten om de pizza af te maken.
7. Serveer meteen. Houd er ook rekening mee dat het deeg ongeveer 5 dagen in de koelkast bewaard kan worden. Je kunt dus de hele week individuele minipizza's maken.

Voedingswaarde: Calorieën 118 | Totaal Vet 9g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 5g

Fathead pizza bodem



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 10 porties

Ingrediënten

- 170 gr Mozzarella kaas (geraspt)
- 27 gr roomkaas (in blokjes)
- 2.5 groot eieren (geklopt)
- 120 gr kokosmeel

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 218°C. Bekleed bakplaat of pizza pan met bakpapier.
2. Meng de geraspte mozzarella en blokjes roomkaas in grote kom. Zet voor 90 seconden in magnetron, halverwege even roeren. Roer nogmaals aan het einde tot het goed gemengd is. (** Zie opmerkingen alternatief voor magnetron).
3. Roer de losgeklopte eieren en kokosmeel erdoor. Kneed met je handen tot er een deeg ontstaat. Als het deeg hard wordt voordat het volledig gemengd is, kun je het 10-15 seconden in de magnetron zetten om het te verzachten.
4. Verspreid deeg op beklede bakvorm tot 1cm dikte, met behulp van je handen of deegroller over een stuk bakpapier (de deegroller werkt beter). Gebruik tandenstoker of vork om gaten in de korst te prikken om bubbels te voorkomen.

PIZZA KETO BODEM

5. Bak 6 minuten. Prik meer gaten op plaatsen waar je bellen ziet ontstaan. Bak goudbruin in nog eens 3-7 minuten.

OPMERKINGEN: Om keto-pizza te maken, bestrooi met saus en garnering na het bakken van bodem en zet weer in de oven gedurende ongeveer 10 minuten, totdat het geheel verwarmd is.

Als je de magnetron niet wilt gebruiken, gebruik dan een dubbele boiler om de kaas en roomkaas samen te smelten. Kook water in een pan en plaats de kazen in een metalen kom die over de randen van de pan rust. Het idee is om de kaas te smelten zonder deze te verbranden en onder regelmatig te roeren.

Voedingswaarde informatie is niet inclusief garnering.

Hoe kan ik pizza met amandelmeel maken? Volg de instructies hierboven, maar vervang kokosmeel door 96 gr amandelmeel en reduceer de 2 eieren tot 1 ei.

Chocolade chip muffins



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 215 gr amandelmeel
- 84 gr Erythritol
- 8 gr bakpoeder
- 67 gr boter, gesmolten
- 67 ml ongezoete amandelmelk
- 3.33 grote eieren
- 8 gr theelepel vanille extract
- 84 gr pure chocolade

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180°C
2. Meng het amandelmeel en bakpoeder samen in een kom. Breek 2 eieren in het mengsel en meng goed.
3. Smelt 40g boter en mix dit door het amandelmeel en het eimengsel.
4. Voeg de overgebleven ingrediënten toe (behalve de chocolade) en giet in een muffinvorm bekleed met muffinbakjes.
5. Snijd de stukjes chocolade in lange dunne plakjes met tussenruimte van 1 cm en duw ze door de bovenkant van de muffins, 4-5 stukjes per muffin.
6. Bak 20 min. laat ze afkoelen en geniet.

Voedingswaarde: Calorieën 229 | Totaal Vet 20g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 7g

Bosbessen muffins



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 320 gr geblancheerde amandelmeel
- 100 gr Erythritol (of andere gegranuleerde zoetstof)
- 8 gr bakpoeder
- 1,5 gr zeezout (optioneel, maar wel aangeraden)
- 80 ml kokosolie (gemeten in vaste vorm, daarna smelten; je kunt ook boter gebruiken)
- 80 ml ongezoete amandelmelk
- 3 grote eieren
- 2 gr vanille extract
- 3/4 kop bosbessen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 177°C. Bekleed een muffin pan met 12 siliconen of bakpapier muffinvormen.
2. Roer in een grote kom amandelmeel, erythritol, bakpoeder en zeezout door elkaar.
3. Meng de gesmolten kokosolie, amandelmelk, eieren en vanille-extract. Vouw de bosbessen erdoor.
4. Verdeel het beslag gelijkmatig over de muffinbekers. Bak ongeveer 20 minuten, totdat de bovenkant goudbruin is en een tandenstoker er schoon uitkomt.

Voedingswaarde: Calorieën 217 | Totaal Vet 19g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 7g

Chocolade cupcakes met espresso buttercream



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 25 min **Porties:** 12

Ingrediënten

Cupcakes:

- 120 gr boter, gesmolten
- 42 gr cacaopoeder
- 5 gr instant koffie granules (optioneel, verbetert chocoladesmaak)
- 7 eieren op kamertemp.
- 5 gr vanille extract
- 86 gr kokosmeel
- 10 gr bakpoeder
- 60 gr Swerve zoetstof
- 2 gr zout
- 120 ml ongezoete amandelmelk (gebruik meer als beslag te dik is)

Espresso Buttercream:

- 30 ml heet water
- 10 gr instant espresso poeder of instant koffie
- 120 ml slagroom
- 90 gr boter verzacht
- 115 gr roomkaas, verzacht
- 60 gr Swerve zoetstof

ONTBIJTKETOBRODEN

Bereiding

Cupcakes:

1. Verwarm de oven voor op 177°C en bekleed een muffinvorm met bakpapier of siliconen vormpjes.
2. Meng in een grote kom de gesmolten boter, cacao poeder en espresso poeder.
3. Voeg de eieren en vanille toe en menggoed. Voeg vervolgens kokosmeel, zoetstof, bakpoeder en zout toe en klopt tot een glad mengsel.
4. Klop de amandelmelk erdoor. Als het beslag nog steeds erg dik is, klop er dan meer amandelmelk in, 1 eetlepel per keer (beslag zal nog dik zijn, maar moet een schepachtige consistentie hebben. Het zal niet gietbaar zijn).
5. Verdeel het beslag over de voorbereide muffinvormpjes en bak in het midden van de oven gedurende 20 tot 25 minuten. Cupcakes zijn klaar wanneer de bovenkant is ingesteld en een tester schoon uit het midden komt. Laat afkoelen in pan gedurende 5-10 minuten en breng het vervolgens over op een rooster om volledig te koelen.

Buttercream:

1. Roer in een kleine kom heet water en espresso samen totdat de koffie oplost. Zet opzij.
2. Klop met een elektrische mixer slagroom tot het stijve pieken vormt. Zet opzij.
3. Klop boter, roomkaas en zoetstof in een middelgrote kom tot het romig is. Voeg het koffiemengsel toe en klopggoed. Schep met een rubberen spatel voorzichtig de slagroom er door.
4. Verspreid glazuur op gekoelde cupcakes met een mes of spatel, of spuit het op met een spuitzak.

Voedingswaarde: Calorieën 268 | Totaal Vet 32g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 6g

Chocolade donuts



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 25 min **Porties:** 12

Ingrediënten

VOOR KETO DONUTS

- 130 gr amandelmeel
- 45 gr kokosmeel
- 7 gr psyllium husk gemalen
- 7 gr xanthaangom
- 360 ml water
- 85 gr grasgevoerde boter of kokosolie
- 40 gr Swerve of xylitol
- 2 gr zout
- 4.5 eieren, licht geklopt
- 8 gr vanille extract
- 8 gr bakpoeder

VOOR CHOCOLADE GLAZUUR

- 200 gr Swerve of zoetstof in poedervorm
- 18 gr cacaopoeder
- 8 gr vanille extract
- 8 ml water (evt.meer)

SPECIALEBENODIGHEDEN

- spuitzak of plastic zak
- donut vorm optineel**

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 200°C. Vet in en bebloem (met kokosmeel) daarna een donutvorm. Eventueel bekleed je een bakplaat met bakpapier en teken cirkels met een diameter van 9cm.
2. Klop in een middelgrote kom amandelmeel, kokosmeel, psyllium husk en xanthaangom. Zet opzij.

ONTBIJTKETOBRODEN

3. Verwarm water, boter, zoetstof en zout in medium pan (of Dutch oven) tot het net begint te sudderen. Zet het vuur laag en voeg het meelmengsel toe onder constant roeren. Blijf koken en roer tot het deeg uit de pan trekt en een bal vormt, 1-3 minuten.
4. Doe het deeg weer in de kom en laat 5 minuten afkoelen. Het deeg moet nog steeds warm zijn, maar niet heet, om de eieren erbij te doen.
5. Voeg één voor één de eieren toe en mix met een elektrische mixer. Mix de vanille-extract en bakpoeder erbij. Het deeg moet elastisch zijn.
6. Laat het deeg rusten tot het op kamertemperatuur is (ongev. 5 min).
7. Schep het deeg in een spuitzak of plastic zak. Snijd de onderkant van de spuitzak 2 cm breed open. Spuit het deeg in de donutvorm of op bakpapier (blijf binnen de getekende cirkel). Maak je vingertop nat en strijk glad waar de uiteinden samenkomen (voor een gelijkmatigere rijzing). Bak gedurende 15 minuten, dek af met aluminiumfolie en bak nog eens 5-8 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat 10 minuten rusten in de pan alvorens te verwijderen.
8. Als je chocoladeglans gebruikt, zeef je poederzoetstof en cacaopoeder in een kom. Voeg vanille-extract en water (beetje bij beetje) toe tot de gewenste consistentie is bereikt. Het glazuur moet dik zijn, maar gietbaar, we gebruiken hier graag onze vingertop om de dikte te testen!). Glazuur donuts door ze in het glazuur te dopen. Je kunt ze ook met gesmolten boter insmeren en bestrooien met kaneel 'suiker'.
9. Ze zijn op hun lekkerst als ze nog warm zijn en net geglazuurd, maar je kunt ze prima 2 dagen bewaren in een luchtdichte verpakking op kamertemperatuur.

UPDATE:

Zijn de donuts ingezakt? Het gebrek aan structuur kan te wijten zijn aan het feit dat je psylliumpoeder niet voldoende gemalen is (dus maal psylliumpoeder altijd opnieuw!). Anders kan het te wijten zijn aan overtollige vloeistof (de belangrijkste reden waarom bakproducten instorten). Houd er rekening mee dat keto-bloem enorm varieert van merk tot merk en natuurlijk de grootte van je eieren. Probeer dus gewoon 2 eieren in plaats van 3.

OPMERKING:

**Donutvormen zorgen voor mooiere resultaten (d.w.z. ronde donuts). Maar heb je die niet bij de hand, dan spuit je gewoon cirkels op bakpapier.

Voedingswaarde: Calorieën 140 | Totaal Vet 11g | Netto Koolhydraten 1g | Eiwit 4g

Donuts met kaneelcoating



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 25 min **Porties:** 12

Ingrediënten

Donuts

- 260 gr geblanch.amandelmeel
- 40 gr Erythritol
- 20 gr bakpoeder
- 10 gr kaneel
- 1 gr zeezout
- 120 gr boter (ongezouten; in vaste vorm gewogen, daarna laten smelten)
- 120 ml ongezoete amandelmelk
- 4 groot ei
- 5 gr Vanille extract

Kaneel Coating

- 120 gr Erythritol
- 10 gr kaneel
- 90 gr.boter (ongezouten; in vaste vorm gewogen, daarna laten smelten)

SPECIALEBENODIGHEDEN

- spuitzak of plastic zak
- donutvorm optioneel**

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op (177°C). Vet een donutvorm goed in.
2. Roer in een grote kom amandelmeel, erythritol, bakpoeder, kaneel en zeezout door elkaar.

ONTBIJTKETOBRODEN

3. Klop in een kleine kom de gesmolten boter, amandelmelk, ei en vanille-extract. Klop het natte mengsel bij het droge mengsel.
4. Breng het beslag gelijkmatig over in de donutvorm en vul het voor 3/4. Bak donker goudbruin in ongeveer 22-28 minuten (of langer voor een siliconenvorm!). Koel tot donuts gemakkelijk uit de vorm te halen zijn.
5. Roer ondertussen in een kleine kom erythritol en kaneel (coating) door elkaar.
6. Als de donuts voldoende zijn afgekoeld om ze gemakkelijk uit de vorm te halen, leg je ze op een snijplank. Bestrijk beide kanten van donut met boter en druk / rol het zoetstof / kaneelmengsel in om te coaten.

Voedingswaarde: Calorieën 257 | Totaal Vet 25g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 6g

Fathead bagels



Bereidingstijd: 20 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 1.25 eetl. actieve droge gist
- 12 gr. ahornsiroep of honing, om gist te voeden
- 150 ml lauwwarm water tussen 40-45°C
- 240 gr amandelmeel
- 52.5 gr golden lijnzaadmeel of psyllium husk, fijngemalen
- 25 gr wei eiwit isolaat of meeramandelmeel (in eetlepels)
- 14 gr xanthaangom of 7 gr gemalen lijnzaad**
- 12 gr bakpoeder
- 2-4 gr zout, afhankelijk van garnering
- 1.25 ei op kamertemperatuur
- 2.5 eiwitten op kamertemperatuur
- 26.25 gr extra vierge olijfolie
- 19ml appel cider azijn

GARNERING SUGGESTIE

- 1.25 eiwit licht geklopt met theelepel water, voor eierwas

Voedingswaarde: Calorieën 190 | Totaal Vet 15g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 6g

ONTBIJTKETOBRODEN

Bereiding

1. Voeg gist en ahornsirop toe (om de gist te voeren, zie opmerkingen) in een grote kom. Warm water op tot 40-45°C en als je geen thermometer hebt, moet deze alleen licht warm aanvoelen. Giet water over gistmengsel, dek de kom af met een theedoek en laat 7 minuten rusten. Het mengsel moet bubbelen, zo niet, begin dan opnieuw (te koud water activeert gist niet en te heet zal het doden).
2. Meng het meel terwijl gist aan het rijzen is. Voeg amandelmeel, psylliumschil (of lijnzaadmeel), wei eiwit isolaat (of meer amandelmeel), xanthaangom, bakpoeder en zout toe aan een middelgrote kom en klopt tot alles goed gemengd is. Zet opzij.
3. Zodra je gist gerezen is voeg je het ei, eiwit, olijfolie en azijn toe. Mix met een garde of elektrische mixer gedurende een paar minuten tot het licht en schuimig is. Voeg het bloemmengsel in twee porties toe en meng tot alles goed is opgenomen. Meng grondig en snel om de xanthaangom te activeren, hoewel het deeg aan het einde erg dik wordt en een ronde vorm krijgt.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak je handen nat (zodat het deeg niet plakt!) en verdeel het deeg in 8 bollen. Maak de rondes zoveel mogelijk glad en maak met wijsvinger een gat in het midden, waarbij het deeg 'bagelvormig' wordt uitgerekt. Bedek met een geoliede huishoudfolie (saran wrap) en plaats in een warme, tochtvrije ruimte gedurende 20-60 minuten. Je wilt 20 minuten doen voor een dichtere bagel en 40-60 voor een luchtigere bagel.
5. Verwarm oven voor op 180°C terwijl deeg rijst. En als je op grote hoogte bakt, bak dan op 190°C.
6. Borstel in met eiwitwas (voor betere bruining), voeg garnering naar keuze toe en bak diep goudbruin in ongeveer 20-25 minuten. Controleer na 10-13 minuten en dek ze indien nodig af met aluminiumfolie.
7. Laat de bagels volledig afkoelen voor de beste textuur, want het brood blijft tijdens het afkoelen koken, wat resulteert in een betere kruimel. Maar heb je geen geduld, laat ze dan in ieder geval 15 minuten staan (de bagels op de foto's werden na net 20 minuten gesneden).
8. Bewaar een aantal dagen in een luchtdichte verpakking op kamertemperatuur. Warm lichtjes op voor je ze serveert. Je kunt ze ook prima invriezen.

OPMERKING:

*Je kunt **gist voeden** met ahornsirop of suiker (bedankt voor de inulinetip!). En vergeet niet dat de **gist zich met dergelijke suiker zal voeden om kooldioxide uit te stoten**, dus dit heeft geen invloed op het aantal koolhydraten. En ja, dit is een wetenschappelijk feit.

Bagels van mozzarelladeeg



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 10

Ingrediënten

- 260 gr geraspte mozzarella
- 160 gr amandelmeel
- 32 gr volle roomkaas
- 1.67 medium ei
- 8 gr bakpoeder
- snufje zout voor smaak

GARNERING SUGGESTIONS

- 1.25 eiwitten, licht geklopt met theelepel water, voor eierwas

Bereiding

1. Meng de geraspte kaas, amandelmeel en roomkaas in een magnetronbestendige kom. Zet in magnetron voor 1 min. op hoog.
2. Roer door en zet voor nog eens 30 seconden in magnetron.
3. Voeg ei, bakpoeder, zout en andere smaakstoffen toe, meng lichtjes.
4. Verdeel het deeg in 6 gelijke porties. Rol in ballen, daarna in cilindervorm.
5. Vouw de uiteinden van de cilindervormen in een cirkel en knijp de twee uiteinden samen om een bagelvorm te vormen.
6. Plaats op een bakplaat en bestrooi met sesamzaadjes. Bak op 220°C voor 15 minuten of tot goudbruin.

Voedingswaarde: Calorieën 203 | Totaal Vet 75g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 11g

Mile-high koekjes



Bereidingstijd: 20 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 9

Ingrediënten

- 180 gr biologisch gras gevoerd boter
- 2 eieren
- 240 ml zure room
- 45 ml water
- 30 ml appel cider azijn
- 260 gr amandelmeel
- 160 gr gouden vlaszaad-meel, fijn gemalen
- 48 gr kokosmeel
- 65 gr wei eiwit isolate
- 20 gr bakpoeder
- 10 gr baking soda
- 10 gr wijnsteen
- 10 gr xanthaangom
- 2 gr zout

Bereiding

1. Plaats de boter 1 uur in de vriezer voordat je begint. Rasp het en zet weer in de vriezer terwijl je de resterende ingrediënten bereidt.
2. Voeg eieren, zure room, water en appelazijn toe aan een middelgrote kom en klop een minuut of twee tot alles goed gemengd is. Zet opzij.
3. Voeg amandelmeel, lijnzaadmeel, kokosmeel, wei eiwit, bakpoeder, bakpoeder, wijnsteen, xanthaangom en koosjer zout toe aan een grote kom en klop tot zeer goed gecombineerd en er geen klontjes zichtbaar zijn.

ONTBIJTKETOBRODEN

4. Voeg helft van geraspte boter toe aan het bloemmengsel (84g/ 6 eetl). Verdeel het snel met je handen en wrijf het kort met je vingertoppen tegen de bloem. Omdat het al geraspt is, hoef je het niet in de bloem te 'breken'. Giet het ei en roommengsel erin, meng met een spatel tot het net is opgenomen. Het deeg zal erg ruig zijn. Zet 15 minuten in koelkast.
5. Verwarm oven voor op 230°C (260°C als je een convectie oven gebruikt). Bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Bestuif je werkblad licht met kokosmeel en pak het deeg. Dep het met je handen in een rechthoekige vorm (ongeveer 25x35cm). Strooi 1/6 van de resterende boter in het midden en vouw er een van de randen overheen. Strooi nog een 1/6 deel van de boter over de net gevouwen rand en vouw de andere kant naar binnen (denk aan het vouwen van een brief!). Gebruik een mes om het deeg op te tillen als het blijft plakken (je wilt ervoor zorgen dat je niet te veel bloem toevoegt). Draai het deeg tegen de klok in en druk het opnieuw in een rechthoek. Herhaal het proces nog twee keer en druk het deeg tot een hoogte van 2,5cm. Je kunt ook 1-1.5cm hoogte doen en 18 koekjes maken.
7. Scoor het deeg met een ronde snijder van 6-7cm om er zeker van 6 stuks te zijn. Snijd recht naar beneden (niet draaien!) En plaats de biscuitrondjes op de bakplaat. Verzamel de restjes, doe een andere vouw en snijd opnieuw. Je kunt ook eenvoudig met een scherp mes in 9 vierkanten snijden (aanbevolen). Zet de bakplaat 15 minuten in de vriezer voordat je gaat bakken. Je kunt de koekjes op dit punt 1-2 maanden invriezen en indien nodig rechtstreeks uit de vriezer bakken.
8. Bestrijk met gesmolten boter en bak 15-20 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat 10 minuten afkoelen alvorens te serveren. Je kunt ze in een luchtdichte container gedurende 3-4 dagen op kamertemperatuur bewaren.

Voedingswaarde: Calorieën 340 | Totaal Vet 36g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 9g

10 minutenkoekjes



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 260 gr geblanch.amandelmeel
- 10 gr bakpoeder
- 2 gr zeezout
- 2 grote eieren (geklopt)
- 80 gr boter (in vaste vorm gemeten, vervolgens gesmolten; je kan ook voor zuivelvrij kiezen)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 177°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng droge ingrediënten in grote kom. Roer natte ingrediënten erbij.
3. Schep eetlepels deeg op de bakplaat (een koekschep is snelste manier). Vorm ronde koekjes (plet met vingers).
4. Bak voor ongeveer 15minuten totdat ze hard en goudbruin zijn. Laat op de bakplaat afkoelen.

Voedingswaarde: Calorieën 164 | Totaal Vet 15g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 5g

Koekjes en jus



Bereidingstijd: 5 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 6

Ingrediënten

Koekjes

- 130 gr amandelmeel
- 1 gr zeezout
- 5 gr bakpoeder
- 4 eiwitten
- 30 gr heel koude boter of kokosolie
- 5 gr knoflookpoeder of andere kruiden naar smaak (optioneel)
- 5 ml kokosolie spray (5 ml)

Jus

- 285g. verkruimelde verse worst, het liefst varken
- 240 gr roomkaas of kokosroom
- 240 ml runderbouillon of kippenbouillon
- zout en peper

Bereiding

Koekjes

1. Verwarm oven voor op 200°C. Vet een bakplaat of muffinpan in met kokosolie spray.
2. Klop de eiwitten luchtig en stevig.
3. Meng bakpoeder in afzonderlijke middelgrote kom met amandelmeel.

ONTBIJTKETOBRODEN

4. Snijd in KOUDE boter en zout (als de boter niet genoeg gekoeld is worden de koekjes niet flakey). Schep het droge mengsel voorzichtig door het eiwit.
5. Schep deeg op de bakplaat (of muffinblik) en bak 11-15 minuten.

Jus

1. Kook de worst in grote koekenpan op middelhoog vuur gedurende 5-6 minuten of tot grondig verhit, onder regelmatig roeren.
2. Voeg geleidelijk roomkaas en bouillon toe; kook tot het mengsel zacht suddert en dikker wordt, onder voortdurend roeren tot je een glad mengsel hebt.
3. Zet het vuur lager tot middelmatig laag; sudderen 2 minuten, onder voortdurend roeren. Breng op smaak met zout en peper.
4. Splits koekjes in twee. Plaats 2 helften op elk van de platen; garneer met ongeveer 1/3 kopje jus.

Tip!

Ben je dol op kaas? Strooi dan geraspte cheddar of parmezaan over deeg voordat je de koekjes in oven stopt voor een kaasachtige variatie!

Voedingswaarde: Calorieën 358 | Totaal Vet 33g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 13g

Chocolade chip koekjes



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 170gr amandelmeel
- 100g boter
- 130gr erythritol
- 5 gr vanille extract
- 1 groot ei (50g)
- 2 gr bakpoeder
- 1 gr zout
- 2 gr xanthaangom (optioneel)
- 85gr suikervrije Chocolade Chips

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180°C. Zet boter in magnetron voor 30 seconden om te smelten, maar het zou niet warm moeten worden.
2. Doe de boter in een mengkom en meng met de erythritol. Voeg de vanille en ei toe, mix op lage snelheid voor precies 15 seconden.
3. Voeg het amandelmeel, xanthaangom, bakpoeder en zout toe. Mix tot goed gecombineerd.
4. Druk het deeg samen en haal het uit de kom. Meng de chocolade chips met het deeg met je handen.
5. Rol het deeg (of gebruik een kleine ijsschep) om 12 bolletjes te maken en plaats op bakplaat. Bak voor 10 Min.
6. Laat ze afkoelen en serveer. Bewaar in luchtdichte verpakking voor 7 dagen.

Voedingswaarde: Calorieën 168 | Totaal Vet 17g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 7g

Pindakaas koekjes



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 12

Ingrediënten

- 120 gr pindakaas
- 90 gr erythritol in poedervorm of Swerve
- 1 ei

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 177°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten in een kom en mix goed met spatel.
3. Schep het deeg met een eetlepel en vorm ballen. Leg op de bakplaat. Druk met een vork en vorm een kruislings patroon.
4. Bak voor 12-15 minuten tot bovenkant van koekjes hard en goudbruin zijn.

Laat de koekjes afkoelen voor 10 min.

Voedingswaarde: Calorieën 82 | Totaal Vet 6g | Netto Koolhydraten 2.5g | Eiwit 3g

Basis keto wafels



Bereidingstijd: 10-15 min **Porties:** 2

Ingrediënten

- 30gr kokosmeel of zie tips voor amandelmeel
- 25 gr vanille of gewone wei eiwit
- 2 grote eieren biologisch
- 120 ml amandelmelk
- zie alternatieven in stappen hiernaast
- 26gr kokosolie of ghee, gesmolten
- 1 vanillebonen of 1-2 theel. vanille extract (je mag je eigen maken) of 1/2 theel.kaneel
- 10-15 druppels Stevia extract
- 2 eetl. erythritol of Swerve
- 1 gr baking soda
- 2 gr wijnsteen

Serveer eventueel met (per portie):

- 60 ml volle yoghurt (+2.4g netto koolhydraten per portie)
- 30 ml zure room/ crème fraîche (+0.9g netto koolhydraten per portie)
- 30 ml kokosmelk, romig (+ 1.6g netto koolhydraten per portie)
- 120 ml slagroom (+0.8g netto koolhydraten per portie)
- 1 eetlepel boter
- 30g bessen (bramen: +1.2g netto koolhydraten, frambozen: +1.5g netto koolhydraten, aardbeien: +1.6g netto koolhydraten, bosbessen: +3.5g netto koolhydraten per portie)

ONTBIJTKETOBRODEN

Bereiding

1. Doe alle droge ingrediënten in een kom en meng goed: kokosmeel, wei of eiwit poeder, Erythritol, bakpoeder en wijnsteen. Zeef de kokosmeel (of amandelmeel) indien nodig.

OPMERKING:

wijnsteen baking soda werken als rijsmiddelen. Zo werkt het: om 2 theelepels glutenvrij bakpoeder te krijgen, heb je 1/2 theelepel baking soda en 1 theelepel wijnsteen nodig. In plaats van dit mengsel kun je ook gluten- en aluminiumvrij bakpoeder gebruiken.

2. Snijd de vanillestok en gebruik de punt van een mes om de kleine zaadjes uit de bonenstaaf te schrapen. Breek de eieren in een andere kom, ...
3. voeg amandelmelk, gesmolten kokosolie, vanille en stevia toe en meng goed. In plaats van amandelmelk kun je kokosmelk of room gebruiken in combinatie met water. Voor elke 240 ml amandelmelk gebruik je 60 ml kokosmelk/ room samen met 180 ml water.
4. Doe de droge ingrediënten in de kom met eimengsel en meng goed.
5. Als je kokosmeel gebruik zal beslag minder vloeibaar zijn dan amandelmeel versie.
6. Giet het beslag in de wafelmaker, sluit gedurende een minuut of twee. De exacte tijd hangt af van de wafelmaker.
7. Zodra klaar plaats je ze op een bord. Bewaar eventueel overgebleven wafels maximaal 5 dagen in een luchtdichte verpakking in de koelkast of bevroer ze. Probeer met volle yoghurt, crème fraîche/ zure room, bessen (bramen hebben de minste netto koolhydraten) of boter. Je kunt deze in gedeeltes maken en maximaal 6 maanden invriezen.

Tips voor kokosvrije versie:

Je kunt amandelmeel gebruiken in plaats van kokosmeel. Je moet ongeveer twee keer meer de hoeveelheid gebruiken en/of minder vloeistof (amandelmelk) om een vergelijkbare consistentie te bereiken.

Zorg ervoor dat je keukenweegschaal

gebruikt om alle droge ingrediënten te meten. Gewichten kunnen variëren, afhankelijk van het product/merk. In plaats van de vermelde zoetstoffen, kun je andere gezonde koolhydraatarme zoetstoffen proberen. De reden dat ik zowel Erythritol als Stevia gebruik is om de nasmaak te maskeren die sommige zoetstoffen kunnen hebben.

Voedingswaarde (per portie bij gebruik van kokosmeel)
Calorieën 299 | Totaal Vet 21.3g | Netto Koolhydraten 6.3g | Eiwit 19g

Keto Tortilla chips



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 7 min **Porties:** 8 porties

Ingrediënten

- 200gr voor geraspte mozzarella
- 75gr amandelmeel, gemalen amandelen werken ook
- 15 gr psyllium husk of 10 gr psyllium husk poeder
- snufje zout
- optioneel: 1,5 gr van zowel knoflook poeder/ uipoeder/paprika

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 180°C.
2. Smelt mozzarella in de magnetron (ca 90 sec-2 min). Je kunt ook zachtjes verwarmen in een pan met anti-aanbaklaag.
3. Voeg amandelmeel / gemalen amandelen en psyllium husk plus het zout en kruiden toe, indien gebruikt. Roer tot alles goed gemengd is en kneed tot een glad deeg.
4. Scheid het deeg in 2 ballen en rol het uit tussen 2 vellen bakpapier. Rol zo dun mogelijk uit! Hoe dunner, hoe knapperiger je tortillachips zullen zijn.

KNAPPERIGE KETO

5. Snijd in driehoeken (tip; gebruik een pizzasnijder) en spreid ze uit op een vel bakpapier zodat de tortillachips elkaar niet raken.
6. Bak 6-8 minuten of tot ze bruin zijn aan de randen. De baktijd is afhankelijk van de dikte van je tortillachips. Ik bakte de mijne in 2 rondes, plus een derde ronde voor de restjes.

Voedingswaarde: Calorieën 143 | Totaal Vet 9g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 8g

Keto kaas-chips



Bereidingstijd: 5 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 4

Ingrediënten

- 225gr geraspte cheddar kaas of provolone kaas
- 2 gr paprika poeder

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 200°C.
2. Voeg de geraspte kaas in kleine stapels toe op een bakplaat met bakpapier. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen is zodat ze elkaar niet raken.
3. Strooi paprikapoeder erover en bak in oven gedurende ongeveer 8-10 minuten, afhankelijk van hoe dik ze zijn. Let op zodat je de kaas niet verbrandt, omdat verbrande kaas vaak een bittere smaak geeft.
4. Laat afkoelen en geniet — geweldig alleen als een knapperige snack of perfect met een dipsaus.

Voedingswaarde: Calorieën 143 | Totaal Vet 9g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 8g

Roomkaas crackers



Bereidingstijd: 20 min **Kooktijd:** 30 min **Porties:** 8

Ingrediënten

VOOR CRACKERS

- 96 gr amandelmeel
- 40 gr kokosmeel
- 2 gr xanthaangom
- 1,5 gr zout
- 100 gr gras gevoerde
- 55 gr roomkaas
- 1 ei licht geklopt
- 10 ml appel cider azijn

VOORGARNERING

- 1 ei licht geklopt voor eierwas
- knoflookpoeder
- karwijzaad

Bereiding

1. Voeg amandelmeel, kokosmeel, xanthaangom en zout toe aan de keukenmachine en pulseer gelijkmatig.
2. Voeg boter en roomkaas toe en pulseer enkele seconden tot het kruimelig is. Voeg ei en azijn toe en pulseer tot het deeg net begint samen te komen (maar stop voordat het een bal vormt). Net als bij elk deeg zorg je ervoor dat je het deeg niet te veel bewerkt. Het mengsel moet op grove paneermeel lijken in plaats van koekjesdeeg.

KNAPPERIGE KETO

3. Draai het deeg op huishoudfolie en vorm een ronde.
4. Zet in koelkast voor minstens een uur, maximaal 3 dagen.
5. Rol deeg uit tussen bakpapier, snijd het in de gewenste grootte en zet het weer in de koelkast voor 10-15 minuten. Bestrijk met eierwas en bestrooi met knoflookpoeder, karwijzaad en versgemalen zwarte peper.
6. Bak lichtbruin op 180°C voor 17-20 minuten. Ze zullen opstijven terwijl ze afkoelen.

OPMERKING:

Als je het deeg uitrolt, wil je misschien bak- of vetvrij papier gebruiken. Gezien het gebrek aan gluten is het deeg breekbaar en zal het gemakkelijk breken als het niet voorzichtig wordt behandeld. We raden daarom aan het tussen twee vellen bakpapier uit te rollen. Easy peasy.

Voedingswaarde: Calorieën 189 | Totaal Vet 17g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 3g

Fathead crackers



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 6

Ingrediënten

- 170 gr geraspte kaas - mozzarella is het beste of Edam/milde kaas
- 85 gr amandelmeel
- 20gr roomkaas
- 1 ei
- zout naar smaak
- 2 gr smaakstof naar keuze (optioneel)

Bereiding

1. Mix geraspte kaas en amandelmeel/bloem in een magnetronbestendige kom. Voeg roomkaas toe. Zet in magnetron voor 1 minuut op HOOG.
2. Roer en zet vervolgens weer in magnetron voor 30 seconden op hoog.
3. Voeg ei, zout en smaakstof toe, mix voorzichtig.
4. Plaats tussen 2 bakpapier en rol dun uit. Verwijder bovenste papier. Als het mengsel hard wordt en moeilijk om mee te werken, zet het dan weer 10-20 seconden in de magnetron om weer zacht te worden, maar niet te lang, anders kook je het.

KNAPPERIGE KETO

5. Snijd deeg in kleine hapklare stukjes. Plaats ze op een beklede bakplaat.
6. Bak op 220°C voor 5 minuten aan elke kant of tot bruin en knapperig aan beide zijden zijn.
7. Laat afkoelen op rooster en bewaar in een luchtdichte verpakking in de koelkast. ALS het koud weer is, kun je de container maximaal 3 dagen in je voorraadkast bewaren.

OPMERKING:

Je kunt deeg ook maken door amandelmeel te vervangen met 32 gr kokosmeel.

Voedingswaarde: Calorieën 203 | Totaal Vet 17g | Netto Koolhydraten 2g | Eiwit 11g

Keto broodstengels



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 6 (4 broodstengels per portie)

Ingrediënten

Broodstengel Basis

- 227 gr mozzarella kaas, geraspt
- 96 gr amandelmeel
- 5 gr psyllium husk poeder
- 25 gr roomkaas
- 1 groot ei
- 5 gr bakpoeder

Italiaanse stijl

- 2 eetlepels Italiaanse kruiden
- 5 gr zout
- 5 gr peper

Extra Kazig

- 5 gr Knoflookpoeder
- 5 gr uipoeder
- 85gr cheddar kaas
- 22 gr Parmezaanse kaas

Kaneel Suiker

- 45 gr boter
- 6 eetlepels Swerve zoetstof
- 10 gr kaneel

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 200°C. Mix ei en roomkaas samen tot lichtjes gemengd. Zet opzij.
2. Meng in een kom alle droge ingrediënten: amandelmeel, psyllium husk en bakpoeder.

KNAPPERIGE KETO

3. Meet de mozzarellakaas en zet in magnetron met intervallen van 20 seconden. Roer de kaas elke keer als je het uit de magnetron haalt en blijf in de magnetron zetten tot het sist.
4. Voeg ei, roomkaas en droge ingrediënten toe aan de mozzarella kaas en meng alles.
5. Kneed het deeg met je handen. Eenmaal gemengd, leg op een bakmat.
6. Druk het deeg plat tot je een volle bakplaat hebt. Leg het deeg op wat folie zodat je er een pizzasnijder op kunt gebruiken. Messen en scherpe voorwerpen mogen nooit op een bakmat worden gebruikt!
7. Snijd het deeg en breng op smaak met kruiden.
8. Bak knapperig in 13-15 minuten op bovenste rek.
9. Serveer terwijl het warm is! Je kunt de hartige broodstengels serveren met marinara en zoete broodstengels met wat roomkaas buttercream.

OPMERKING:

De ingrediëntenlijst voor elk soort broodstengel als je een complete partij deeg gebruikt voor dat soort broodstengel. Als je alle drie soorten wilt maken met één partij deeg, zoals ik deed, gebruik je 1/3 van alle ingrediënten voor elke broodstengel smaak.

Voedingswaarde - Italiaanse Stijl:

Calorieën 238 | Totaal Vet 19g | Netto Koolhydraten 2.6g | Eiwit 13g

Voedingswaarde - Extra Kaas:

Calorieën 314 | Totaal Vet 25g | Netto Koolhydraten 3.6g | Eiwit 18g

Voedingswaarde - Kaneelsuiker:

Calorieën 291 | Totaal Vet 24g | Netto Koolhydraten 3g | Eiwit 13g

VERSE EIERPASTA

Pasta - één van de dingen die de meeste mensen begrijpelijkerwijs het meest missen als ze keto gaan. Want laten we wel wezen, En hoewel deze keto-versie **een beetje anders is**, weet ik zeker dat je verrast zult zijn door de al dente-achtige resultaten en prachtige combinatie met traditionele Italiaanse sauzen.

En terwijl het ongeveer een uur kan duren om samen te stellen (de rusttijd meetellend en afhankelijk van de hoeveelheid), beschouw het als een **maaltijdvoorbereiding**. De pasta kan worden gekookt kort nadat het ontdooid is, waardoor het ideaal is voor een **snelle doordeweekse maaltijd**.

De truc voor gelijke vormen? Verdeel het deeg in vier, rol het op en snijd stukken af. Dit is een traditionele Italiaanse methode om pasta van gelijke grootte te garanderen.

Het pasta deeg is, misschien verrassend, **makkelijk te vormen** (vooral met wat oefening!). Ik heb mezelf getimed en het kostte me 30 minuten om cavatelli te vormen en 20 voor de orecchiette en farfalle. Zelf pasta maken heb ik altijd als **ontspannend ervaren**.

We moeten echter zeggen dat de beste keuze (voor beste pasta-achtige resultaat) cavatelli is. Zowel omdat de ribbels de saus beter laten plakken en voor de textuur.

Je zou een **cavatelli & gnocchi bord** moeten kopen. Cavatelli lijkt erg op gnocchi qua vorm hoewel iets dunner en met meer "bite".

Anders zijn **orecchiette en farfalle** (d.w.z. vlinders of strikjes) super gemakkelijk om te maken en geven ook geweldige resultaten.

Al dente



Bereidingstijd: 30 min **Kooktijd:** 5 min **Porties:** 4 (50g per portie)

Voordat je gaat koken vries je de gevormde pasta 15 minuten in. En ja, je kunt ze ook invriezen (een paar maanden), maar ontdooi ze een beetje voor gebruik. Je zult ze ook altijd in een beetje olijfolie of boter willen koken, nooit in water (dan worden ze gewoon papperig omdat keto meel heel anders kookt). Licht gebakken zijn ze echt geweldig.

Zorg ervoor dat je deze koolhydraatarme en keto-pasta kookt totdat deze net wat kleur begint te krijgen. Dat is de beste manier om een al dente-achtige textuur te krijgen. Zacht, maar met een lekker "bite".

Allergisch voor noten? Ik heb geweldige dingen gehoord over het vervangen van amandelmeel door **zonnebloemzaadmeel** of **pompoenpitmeel**. Kleur en smaak zullen echter anders zijn.

Ingrediënten

VOOR KETO PASTA DEEG

- 130 gr amandelmeel
- 24 gr kokosmeel
- 10 gr xanthaangom
- 1,5 gr zout afhankelijk van hartige of zoete smaak
- 10 ml appel cider azijn
- 1 ei licht geklopt
- 10-20 ml water, zo nodig

KOKEN

- 60 gr gras gevoerde boter
- 30 ml extra vierge olijfolie
- 4 teentjes knoflook kleine stukjes, optioneel (maar zeker aangeraden!)

SPECIALEBENODIGDHEDEN (OPTIONEEL)

- cavatelli en gnocchi houten plank
- tortilla press

Bereiding

VOOR KETO PASTA DEEG

1. Voeg amandelmeel, kokosmeel, xanthaangom en zout toe aan de keukenmachine. Meng tot grondig gecombineerd.
2. Giet appelaazijn met draaiende keukenmachine. Zodra het gelijkmatig is verdeeld, giet je het ei erbij. Voeg eventueel water bij, theelepel per theelepel, tot het deeg een bal vormt. Het deeg moet stevig maar toch plakkerig bij aanraking zijn en zonder breken. Dat betekent namelijk dat deeg droog is en je zou dan extra water moeten toevoegen.
3. Heb je geen keukenmachine dan kun je dit ook met de hand doen (het kost gewoon wat meer tijd en armspieren!). Doe alle droge ingrediënten in een grote kom en meng alles goed. Giet er aazijn bij en klop tot alles goed verdeeld is. Giet het ei erbij terwijl je krachtig klopt en blijf kloppen tot het deeg te stijf wordt om te kloppen. Kneed het deeg met je handen tot het goed is opgenomen en voeg zo nodig theelepel water toe (ik had 2 theelepels nodig).
4. Wikkel het deeg in huishoudfolie en kneed het een paar minuten door het plastic. Zie het een beetje als een stressbal. Laat het deeg 30 minuten (en maximaal 5 dagen) in de koelkast rusten.

VORMEN

1. Farfalle (d.w.z. strikjes) en orecchiette zijn waarschijnlijk het snelst te maken. Maar cavatelli is wel mijn favoriet, maar dan heb je een plank nodig (zie benodigdheden).
2. Voor farfalle: rol de pasta uit tot dunste punt met een tortilla press tussenbakpapier (onze favoriet) of een pastamachine. Je kunt ook een deegroller gebruiken, maar dit duurt iets langer. Snijd in ruwweg 2x2-3cm rechthoeken. En als je niet tevreden bent over de presentatie, gebruik dan een mes om in lengte te snijden en een pastry cutter om in de breedte te snijden.
3. Voor orecchiette: snijd deeg in 4 stukken, rol het uit tot blokken van gelijke grootte en snijd stukken van gelijke grootte af. Dit zorgt voor pasta van gelijke grootte. Druk met duim elk stuk tegen andere handpalm en maak een inkeping. Bestuif indien nodig licht met kokosmeel.
4. Voor cavatelli: snijd deeg in 4 stukken, rol het uit tot blokken van gelijke grootte en snijd stukken van gelijke grootte af. Dit zorgt voor pasta van gelijke grootte. Bestuif bord en pastastukjes lichtjes met kokosmeel. Leg een stuk op het bord en druk met een mes het deeg naar je toe, waarbij je de punt van het mes omhoog duwt terwijl je drukt, zodat pasta krult.

KETO PASTA

KOKEN

1. Verhit boter en olie in een koekenpan of pan op laag vuur. Voeg, als het warm is, knoflook toe. Wanneer knoflook bruin begint te worden, voeg je gekoelde pasta toe.
2. Kook pasta tot het net wat kleur begint te krijgen, dit geeft de meest 'al dente' textuur (zacht maar met een bite). Voel je vrij om eerst één stuk te proberen.
3. Serveer gelijk met garnering naar keuze.

Voedingswaarde: Calorieën 176 | Totaal Vet 13g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 7g

Drie kazen ravioli



Bereidingstijd: 60 min **Kooktijd:** 10 min **Porties:** 20

Ingrediënten

VOOR PASTA DEEG

- 130 gr amandelmeel
- 24 gr kokosbloem
- 10 gr xanthaangom
- 1,5 gr zout afhankelijk van smaak:
hartig of zoet
- 10 ml appel cider azijn
- 1 ei licht geklopt
- 15-20 ml water

VOORDRIE KAAS VULLING

- 90 gr ricotta kaas
- 90 gr gegratineerde mozzarella
- 60 gr Parmezaanse kaas vers gegratineerd
- zout, naar smaak
- versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 2 eidooiers

SERVEER SUGGESTIES

- 30 gr grasgevoerde boter voor koken
- 30ml extra vierge olijfolie voor koken
- 4 teentjes knoflook, voor koken
- Parmezaanse kaas, stukjes
- Basilicumbladeren

Bereiding

VOOR PASTA DEEG

1. Voeg amandelmeel, kokosmeel, xanthaangom en zout toe aan de keukenmachine. Meng tot grondig gecombineerd.
2. Giet appelazijn met draaiende keukenmachine. Zodra het gelijkmatig is verdeeld, giet je het ei erbij. Voeg water theelepel per theelepel toe (indien nodig) tot het deeg een bal vormt. Het deeg moet stevig zijn, maar toch plakkerig aanvoelen en zonder kreuken (wat betekent dat het deeg droog is en je meer water moet toevoegen).
3. Wikkel deeg in huishoudfolie en kneed het een paar minuten door het plastic. Zie het als een stressbal. Laat het deeg 15 minuten op kamertemperatuur rusten en plaats het 45 minuten in de koelkast (en maximaal vijf dagen).

VOOR DRIE-KAASVULLING

1. Meng ricotta, mozzarella en Parmezaanse kaas in middelgrote kom. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. Voeg de eidooiers toe. Zet opzij.

KLAARMAKEN RAVIOLI

1. Rol de pasta uit tot dunste punt met behulp van een pastamachine of tortilla-pers (tussen bakpapier). Je kunt ook een deegrol gebruiken, maar het zal iets langer duren. Het deeg moet doorzichtig zijn, als het tegen natuurlijk licht wordt gehouden.
2. Doe ongeveer een eetlepel vulling op het deeg. Drapeer een tweede stuk erover en druk langs de randen om af te sluiten, verwijder eventuele luchtballen. Het deeg zal plakkerig zijn, dus geen eierwas nodig. Snijd de randen dicht bij de vulling met behulp van een koekjessnijder (of li op een bakplaat en vries 15 min. in voor het koken. En ja, je kunt ze ook invriezen en ze een beetje ontdooien voordat je gaat koken. Je zult ze ook altijd in een beetje olijfolie of boter willen koken, nooit in water (dan worden ze papperig).

KOKEN & SERVEREN

1. Verhit boter en olie in een koekenpan of pan op laag vuur. Voeg, als het warm is, stukjes knoflook toe. Wanneer de knoflook bruin begint te worden, voeg je gekoelde ravioli toe.

KETO PASTA

2. Kook ravioli helemaal goudbruin in boter, een minuut of twee aan elke kant. Als knoflookreepjes te bruin beginnen te worden, haal ze er dan uit (niet weggooien).
3. Serveer meteen boven een bedje van marinarasaus, overgoten met vers geraspte Parmezaanse kaas en de knapperige knoflookreepjes (laat eventueel weg als je niet van knoflook houdt).

Voedingswaarde: Calorieën 95 | Totaal Vet 6g | Netto Koolhydraten 1.5g | Eiwit 4g

Keto carbonara noedels



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 2

Ingrediënten

- 60 gr kipfilet
- 150 gr bacon
- 240 ml volle slagroom
- 1 grote eierdooier
- 22 gr. Parmezaanse kaas
- 1 pak Miracle Noedels

Bereiding

1. Snijd het spek in blokjes en kook in een koekenpan tot de buitenkant van kleur verandert, maar niet knapperig wordt. Haal uit pan.
2. Snijd de kip in blokjes en doe hetzelfde, ongeveer 5 minuten. Haal uit de pan.
3. Meng in een kleine kom de eierdooier en de Parmezaanse kaas tot een pasta.
4. Voeg in de vorige koekenpan op middelhoog vuur helft van totale hoeveelheid room toe en meng het mengsel van parmezaan en ei met de room. Dit wordt flink mixen.
5. Voeg uiteindelijk de resterende room, kip en het spek toe, onder continue roeren.
6. Open de zak miracle noedels en droogbak ze 10 minuten in een aparte koekenpan.
7. Meng de noedels met de saus en serveer.

Voedingswaarde: Calorieën 580 | Totaal Vet 50g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 27g

Japanese champignon spaghetti



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 2

Ingrediënten

- 2 pak shirataki noedels
- 30 gr boter
- 2 teentjes knoflook
- 3 kop diverse champignons
- 5 gr amandelbloem
- snufje gedroogde peterselie
- 40 gram slagroom+mascarpone
- 1,5 gr zout
- 1,5 gr peper
- olijfolie
- verse peterselie (fijngehakt, voor garnering)

Bereiding

1. Bereid eerst de shirataki door ze droog te bakken in een koekenpan op middelhoog vuur. Laat op vuur staan totdat ze een fluitend geluid beginnen te maken, dit geeft aan dat overtollige vocht de noedels verlaat. Haal uit de pan en zet opzij.
2. Doe boter in de koekenpan en voeg de knoflook toe. Kook een minuut tot geurig.
3. Doe de champignons in de pan met olie en knoflook erbij. Bak 5 minuten, onder af en toe roeren, totdat de champignons een mooie gouden kleur hebben.
4. Verwijder de champignons uit pan, laat olie achter.

KETO PASTA

5. Voeg de amandelbloem, gedroogde peterselie en room toe aan de olie in de pan en roer om te combineren.
6. Voeg zout en peper toe naar smaak en laat op vuur voor aantal minuten.
7. Doe ten slotte de champignons en shirataki terug in de pan en meng.
8. Serveer gloeiend heet met verse peterselie.

Voedingswaarde: Calorieën 237 | Totaal Vet 20g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 6g

Romige avocado shirataki



Bereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 15 min **Porties:** 1

Ingrediënten

- 1 pak shirataki noedel
- 1 avocado (rijp)
- 60 ml volle room
- 5 gr gedroogde basilicum
- 5 gr zwarte peper
- 5 gr zout

Bereiding

1. Giet de shirataki-noedels af in een vergiet om de vloeistof te verwijderen waarin ze zijn verpakt. Spoel grondig onder stromend water. Als de noedels vrij lang zijn, knip ze dan in kortere stukken.
2. Kook wat water en kook de shirataki 1-2 minuten om eventuele aanhoudende geuren te verwijderen. Giet af en spoel opnieuw.
3. Verhit een schone droge koekenpan en doe de shirataki erin. De noedels bevatten grote hoeveelheden water, dus dit zal ze helpen uitdrogen om een deel van hun gelatineuze textuur te verwijderen. Laat ongeveer een minuut koken tot ze een fluitend geluid beginnen te maken. Haal van het vuur.

KETO PASTA

5. Voeg de amandelbloem, gedroogde peterselie en room toe aan de olie in de pan en roer om te combineren.
6. Voeg zout en peper toe naar smaak en laat op vuur voor aantal minuten.
7. Doe ten slotte de champignons en shirataki terug in de pan en meng.
8. Serveer gloeiend heet met verse peterselie.

Voedingswaarde: Calorieën 237 | Totaal Vet 20g | Netto Koolhydraten 4g | Eiwit 6g

Roomkaas zucchini spaghetti



Bereidingstijd: 15 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 6

Ingrediënten

- 1 pond rundergehakt
- 425 gr marinara saus
- 115 gr roomkaas
- 115 gr zure room -- 8 zucchini

Bereiding

1. Bak het vlees bruin op middelhoog vuur en breek het tijdens het koken. Giet het vet af als het gaar is.
2. Voeg marinara saus toe aan braadpan met rundvlees en verwarm op middelhoog vuur.
3. Roer de roomkaas en zure room erdoor tot het gesmolten en romig is. Zet vuur laag en dek de pan af.
4. Was de courgette en snijd uiteinden af. Maak noedels van courgette met behulp van spiralizer.
5. Plaats grote koekenpan op hoog vuur. Bespray met anti-aanbak kookspray.

KETO PASTA

- 6.. Voeg noodles toe aan koekenpan (je moet dit misschien in delen doen) en kook, vaak roeren, totdat de noodles de gewenste textuur bereiken. Hoe langer je ze kookt, hoe zachter ze worden - maar ze geven ook meer water vrij tijdens koken. Ik vind 3 min. net genoeg om een beetje van crunch te verwijderen, maar zorg ervoor dat ze niet teveel water afgeven.
7. Serveer met sausen geniet!

Voedingswaarde: Calorieën 339 | Totaal Vet 24g | Netto Koolhydraten 9g | Eiwit 21g

Malsgebakken noedels



Bereidingstijd: 60 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 38

Ingrediënten

VOOR VULLING NOEDEL:

- 450gr varkensgehakt of vet vlees naar keuze*
- 450gr Napa kool
- 1 eetlepel vers geraspte gember
- 30 ml water
- 1 eetlepel fijngehakte lente-uitjes
- 2 teentjes geraspte knoflook of door pers gehaald
- 18 gr kokosvlokken
- 5 ml sesamolie
- 10 ml rijstazijn
- snufje witte peper (optioneel)

VOORDIPSAUS (VOOR 2)

- 24 gr kokosvlokken
- 5 ml sesamolie
- 5 ml rijstazijn
- snufje witte peper

VOOR NOEDELDEEG

- 260 gr amandelmeel
- 50 gr kokosmeel
- 20 gr xanthaangom
- 2 gr zout afhankelijk van of je zoet of hartig wilt
- 20 ml appelazijn
- 2 eieren licht geklopt
- 40 ml water

Bereiding

1. Doe de gember in een kleine kom en dek af met water. Zet opzij om te weken terwijl je de kool blancheert.
2. Blancheer Nappa-koolbladeren in heet water op middelhoog vuur tot ze zacht zijn, ongeveer 5 minuten. Breng over in zeef en zet opzij totdat deze koel genoeg is om te hanteren. Wring de bladeren uit om de vloeistof heel goed uit te persen. Leg op een snijplank en hak fijn. Zet apart om volledig af te koelen.
3. Plaats varkensgehakt (of vlees naar keuze) in een hittebestendige kom die in stomer past. Voeg gehakte kool toe en meng goed. Zeef gembersappen in het varkensvleesmengsel en druk met een lepel naar beneden om al het lekkers eruit te halen. Voeg de lente-uitjes, knoflook, kokosvlokken, sesamolie, rijstazijn en witte peper toe. Meng goed, dek af en zet minstens 30 minuten of een nacht in de koelkast.

VOOR NOEDELDEEG

1. Voeg amandelmeel, kokosmeel, xanthaangom en zout toe aan de keukenmachine. Meng tot grondig gecombineerd.
2. Giet appelazijn met draaiende keukenmachine. Zodra het gelijkmatig is verdeeld, giet je eieren erin. Voeg water theelepel per theelepel toe, indien nodig, tot het deeg een bal vormt. Het deeg moet stevig zijn en toch plakkerig aanvoelen zonder kreuken (wat betekent dat deeg droog is en meer water moet toevoegen).
3. Wikkel het deeg in huishoudfolie en kneed het een paar minuten door het plastic. Zie het als een stressbal. Laat het deeg 15 min. op kamertemperatuur rusten en plaats het 45 minuten in de koelkast (en maximaal vijf dagen).

NOEELS MAKEN

1. Zet stomer aan en verwarm het water op hoog vuur tot het kookt. Plaats de hittebestendige kom met varkensvlees in de stomer (je wilt alle sappen vangen), dek af, zet het vuur op laag en laat 12-14 min. sudderen tot het volledig gaar is. Open de stomer niet tot de 12 min. Je kunt de vulling ook in een pan bakken, maar we hebben ontdekt dat de beste resultaten worden bereikt door te stomen. Verwijder de kom met varkensvlees uit de stomer en zet apart om volledig af te koelen, om de zoveel tijd te mengen om ervoor te zorgen dat de sappen bijna volledig weer worden opgenomen.

KETO PASTA

2. Rol 2-3cm deegballen (11g in gewicht) tussen bakpapier met behulp van deegroller of tortilla-pers (veel gemakkelijker en sneller) met diameter van 12cm.
3. Doe ongeveer een eetlepel vulling op het deeg en gooi de resterende sappen weg. Wees ZEER voorzichtig om geen vulling of sappen aan de randen te krijgen anders plakt het deeg niet. Vouw in de helft en sluit beide zijden snel naar midden toe, de plooiën zullen zich vanzelf vormen. Trim bovenkant met keukenschaar als je kieskeurig bent over presentatie. Plaats op bakplaat en vries meteen in om te voorkomen dat deeg vochtig wordt. Blijf ze op bakplaat leggen in de vriezer terwijl je ze maakt. Het kostte ons ongeveer 4 pogingen om ze mooi gevormd te krijgen, dus wanhoop niet. De knoedels kunnen maximaal twee maanden worden ingevroren. Zorg dat ze gedurende 15 min. kunnen ontdooien voordat ze worden gekookt.

SERVEREN

1. Verhit frituurolie naar keuze (ik gebruikte kokosolie) in een koekenpan op laag vuur. Ongeveer 2-3cm diep en niet te heet, zodat de knoedels langzaam frituren.
2. Voeg dumplings toe en bedruip de toppen meteen om ze af te sluiten. Ik geef er de voorkeur aan om ze te koken totdat de bodem net bruin begint te worden om ze super mals te houden, maar je kunt de jouwe langer bakken om te proeven.
3. Serveer gelijk met lente-uitjes en dipsaus.

Voedingswaarde: Calorieën 79 | Totaal Vet 1g | Netto Koolhydraten 6g | Eiwit 3g

Keto lasagne



Bereidingstijd: 60 min **Kooktijd:** 20 min **Porties:** 6

Ingrediënten

- 30 ml olijfolie
- 1 gele ui
- 1 teentje knoflook
- 570gr rundergehakt
- 25 gr tomatenpuree
- 5 gr gedroogde basilicum
- 5 gr zout
- 2 gr gemalen zwarte peper
- 120 ml water

Keto pasta

- 8 eieren
- 284gr roomkaas
- 5 gr zout
- 40 gr gemalen psyllium husk poeder

Kaas garnering

- 480 ml crème fraîche of zure room
- 141gr geraspte kaas
- 56gr geraspte Parmezaanse kaas
- 2 gr zout
- 1,5 gr gemalen zwarte peper
- 40 gr verse peterselie, fijngemaakt

Bereiding

1. Begin met het gehaktmengsel, misschien zelfs de dag ervoor, voor een smaakvoller resultaat.

KETO PASTA

2. Pel ui en knoflook en hak deze fijn en bak ze in olijfolie tot ze zacht zijn. Voeg het gehakt toe en bak goudbruin. Voeg tomatenpuree en kruiden toe.
3. Roer grondig en voeg water toe. Breng aan de kook, zet vuur lager en laat minstens 15 min. sudderen of tot het meeste water is verdampt. Omdat de lasagnebladen die hier worden gebruikt niet zoveel vloeistof opzuigen als gewone, moet het mengsel behoorlijk droog zijn.
4. Maak ondertussen de lasagnebladen volgens instructies hieronder.
5. Verwarm oven voor op 200°C. Mix geraspte kaas met zure room en de meeste Parmezaanse kaas. Reserveer een of twee eetlepels voor garnering. Voeg zout en peper toe en roer de peterselie erdoor.
6. Leg lasagne vellen en pastasaus in lagen in ingevette ovenschaal van 23x33cm.
7. Verdeel crème fraîche-mengsel en resterende Parmezaanse kaas erover.
8. Bak in de oven gedurende ongeveer 30 minuten of tot de lasagne een mooi bruinebovenkant heeft. Serveer met een groene salade en je favoriete dressing.

Lasagnebladen

1. Verwarm oven voor op 150°C. Voeg eieren, roomkaas en zout toe aan een middelgrote kom en meng tot een glad beslag. Blijf kloppen terwijl je het gemalen psyllium husk poeder beetje bij beetje toevoegt. Laat een paar minuten staan.
2. Verspreid het beslag op een bakplaat bekleed met bakpapier met een spatel. Leg er nog een bakpapier op en strijk het plat met een deegroller tot het beslag minstens 33 x 45 cm is. Je kunt ook in tweeën verdelen en een andere bakplaat gebruiken voor een nog dunnere pasta.
3. Laat beide stukjes bakpapier op hun plaats. Bak ongeveer 10-12 minuten. Laat afkoelen en verwijder het papier, snijd in vellen die in ovenschaal passen.

Voedingswaarde: Calorieën 901 | Totaal Vet 76g | Netto Koolhydraten 9g | Eiwit 42g

EINDWOORD

Op dit moment ben je toegekomen bij het einde van het van "Complete Nutrifoodz Keto Brood & Pasta Kookboek". Inmiddels denk ik dat je het ermee eens bent dat er NOOIT nog een reden is om niet goed te eten. En als ik 'goed' zeg, bedoel ik lekker, smakelijk en gezond voedsel.

Zulk lekker eten dat je nooit het gevoel zult hebben iets te missen. En dit Keto Brood & Pasta kookboek is echt pas het begin. We geven je als extra bonus nog maar liefst 7 andere receptenboeken vol met goede en gezonde recepten.

Deze receptenboeken kan je gratis downloaden op onze website <https://shop.nutrifoodz.nl/blogs/recipe> waar je verder ook onze Premium vegan voedingssupplementen terugvindt.

We heben het over;

Nutrifoodz Complete: Een volledig uitgebalanceerde vegan maaltijd met alle vitale vitamines allemaal in één heerlijke, vullende drank die je snel en makkelijk klaar maakt

Greens Detox: een shake met 21 biologische superfoods waarmee gifstoffen sneller worden verwijderd uit je lichaam en waarvan je meer energie krijgt.

Gold: een golden milk thee waarmee je dieper slaapt en je je immuunsysteem versterkt.

Super Ketones: een gezonde vetverbrander op basis van raspberry ketones en groene thee

Dus wanneer je op zoek bent naar Premium vegan voedingssupplementen, bezoek dan zeker onze website <https://shop.nutrifoodz.nl/>

Gezonde groeten,

Nutrifoodz[®]
#creatingbetterhumans

Wil je ons graag bereiken?



Nutrifoodz[®]
#creatingbetterhumans

www.nutrifoodz.nl
info@nutrifoodz.email