

Nutri^rfoodz

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, gegarneerd 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 vlampunt 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 "leken".

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.**

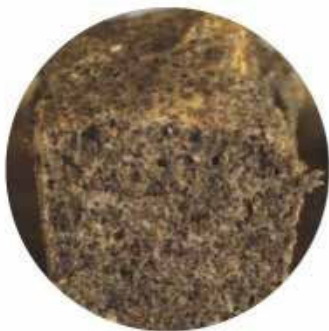
Zoals je waarschijnlijk weet, gebruiken veel Keto recepten zuivelproducten. Dat is niet het geval in dit boek. De meeste recepten zijn zuivelvrij (of er is een gemakkelijke vervanging, zoals kokosolie voor boter).

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 "eiig" 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 klop 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 ahornsirop 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 * (ahornsirop 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

EINDWOORD

Op dit moment ben je toegekomen bij het einde van het van de GRATIS PREVIEW Complete Nutrifoodz Keto Brood & Pasta Kookboek”.

Bestel het volledige Keto Brood & Pasta Kookboek voor € 9.95 >>> [KLIK HIER](#) >>>



Wil je ons graag bereiken?



Nutrifoodz[®]
#creatingbetterhumans

www.nutrifoodz.nl
support@nutrifoodz.nl