



Creatieve Workshop rond feestdagen

Creatieve Workshop rond feestdagen	1
Eiwitarme marsepein verwerken tot leuke figuurtjes.....	2
Recept marsepein	2
Kleuren van marsepein.....	3
Recept suikerlijm.....	3
Creatieve ideetjes van internet	4
Eiwitarme cupcakes (Muffins) versieren	6
Recept van cupcakes	6
Recept suiker fondant.....	6
Creatieve ideetjes van internet	8
Kaneelkoekjes	10
Recept van kaneelkoekjes	10



Eiwitarme marsepein verwerken tot leuke figuurtjes

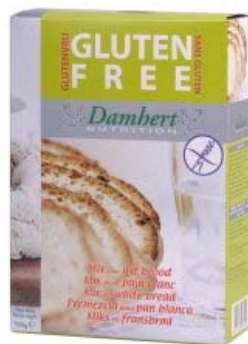
Recept marsepein

Ingrediënten:

110 g eiwitarme bloem
110 g bloedsuiker
50 ml water
½ kl amandeleessence

Bereidingswijze:

1. Meng alle droge ingrediënten.
2. Voeg alle vloeistoffen en de smaakstoffen toe en meng tot een zacht deeg (rol).



<http://www.revogan.be/>
0,3g eiwit/100g

<http://www.damhert.be>
< dan 1g eiwit/100g

<http://www.shs-nutrition.com>
0,3g eiwit/100g

Bron: Eiwitarme recepten bundel (Werkgroep Metabole Diëtisten, aangepast Sigrid Beernaert)

Kleuren van marsepein

Marsepein kan door-en-door of oppervlakkig gekleurd worden. Heb je 1 kleur nodig, bijvoorbeeld om een oranje pompoen te maken, dan kleur je de marsepein met deze kleur. Heb je meer kleuren nodig, dan zult u de marsepein in porties moeten verdelen. Kleine details kun je het beste achteraf met een penseel aanbrengen.

Helemaal kleuren

Om marsepein helemaal te kleuren kneed je op het laatst kleurstof door het deeg. Er bestaan vloeibare eetbare kleurstoffen maar ook in poeder of in pasta vorm. Deze kun je kopen bij de taartenfee, bij sommige Aveve winkels,...



Met vloeibare kleurstof begin je met enkele druppeltjes om het effect te beoordelen. Doe er meer bij als je meer kleur wilt.



Als je felle kleuren wilt gebruiken moet je kleurpasta nemen. Die kneed je net als vloeibare kleurstof door het deeg. De kleur wordt intensiever als het deeg een tijdje staat. Voor een zwarte kleur moet je kleurpasta gebruiken, die is er niet als vloeibare kleurstof.



Voor het aanbrengen van details of als je alleen de buitenkant van de marsepein wilt kleuren ga je verven. Neem een theelepeltje kirsch, doe daar wat druppeltjes kleurstof in, en breng deze voedselverf met een penseel aan.



Wil je bruin, neem dan oploskoffie en kneed dit door het deeg

Recept suikerlijm

Ingrediënten:

400g bloedsuiker
4 eetlepels water

Spuitzakje van bakpapier

1. Langwerpige stuk bakpapier middendoor knippen
2. Aan de kant van de punt in een frietzak draaien
3. Trek aan de lange zijde om de zak strak te krijgen
4. Langste deel een stuk afknippen en naar binnen plooien
5. Suikerlijm (gesmolten Vitabiwi erin doen kan ook voor versiering)
6. Bovenkant dichtplooien en puntje eraf snijden.

Creatieve ideetjes van internet

Halloween



Sinterklaas



Kerstmis



Eiwitarme cupcakes (Muffins) versieren

Recept van cupcakes

Ingrediënten:

100g zachte margarine
100g poedersuiker
200g eiwitarme bloem
2 koffielepels bakpoeder
2 koffielepels bakpoeder
60ml room
60ml water

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven tot 190°C
2. Klop met een mixer de margarine en de suiker in 1 minuut tot een luchtig mengsel.
3. Voeg de eivervanger, de eiwitarme bloem, het bakpoeder, de room en het water toe. Klop met de mixer alles tot een luchtige homogene massa.
4. Verdeel de deeg in de vormpjes en bak gedurende 20à25minuten op 190°C

Bron: Vitaflo

Recept suiker fondant

Ingrediënten:

60ml koud water
1 zakje poedergelatine (9gram) (8g eiwit)
125ml vloeibare glucose

15ml Glycerine (bij Apotheek te verkrijgen)
1 kg gezeefde poedersuiker

(Voor 100g suiker fondant 0,8g eiwit)

(Er bestaat ook kant en klare suiker fondant. Deze bevat tegenwoordig melkpoeder (?g eiwit/100g))

Bereidingswijze:

1. Zeef de poedersuiker in een grote deegkom. En maak een kuiltje in het midden
2. Maak de vloeibare glucose
 - a. 200ml water + 200ml druivensuiker (poeder) in een zuivere kookpot.
 - b. Laten inkoken zonder te roeren (eventueel even mengen door met de pan een draai beweging te maken) tot siroop dikte
3. Water met de gelatine laten weken tot een sponzig mengsel (glanzen kom niet te klein)
4. Glazen kommetje boven warm, niet kokend, water plaatsen. (Je kunt het in een metalen zeef boven het water hangen). De gelatine laten oplossen
5. Bij de opgeloste gelatine de vloeibare glucose (125ml!) en glycerine toevoegen

6. Blijven roeren tot het mengsel een lopende consistentie heeft
7. Langzaam onder voortdurend omroeren het mengsel in het kuiltje gieten. Het kan zijn dat je niet alles moet toevoegen.

Creatieve ideetjes van internet

Halloween



Sinterklaas



Kerstmis



Kaneelkoekjes

Recept van kaneelkoekjes

Ingrediënten:

250 g Loprofin bakmix
100 g bruine suiker
5 g kaneelpoeder
15 g citroenschil
120 g gesmolten boter
50 g boter (voor het invetten)

Bereidingswijze:

1. Zeef de Loprofin bakmix en de bakpoeder boven een kom.
2. Voeg de bruine suiker en 2/3^e van de kaneel erbij.
3. Was de citroen, rasp de schil boven de kom en meng alles goed door elkaar.
4. Voeg de gesmolten boter in een dun straaltje toe en kneed alle ingrediënten snel tot een goed gemengd deeg. Laat het deeg 1 uur rusten onder een doek.
5. Leg het deeg even in de koelkast
6. Verwarm de oven voor op 175 ° C. Leg op de bakplaat een stuk bakpapier.
7. Rol de hoeveelheid van 1 el deeg door de binnenkant van de hand en druk het deeg met de handpalm van de andere hand een beetje plat, zonder het deeg echter teveel aan te drukken.
8. Leg de broze deegplakjes met tussenruimte van 2 cm op de bakplaten. Schuif de platen in de oven en bak de koekjes 30 minuten, tot ze uitgezet en gecraqueleerd zijn.
9. Bestrooi elk koekje met wat kaneel en laat ze op een rooster afkoelen.

Bron: Werkgroep Metabole diëtisten

Tips: Gebruik maken van een speculaasplank

Om je deeg straks om te kunnen toveren van een bal naar mooie koekjes, heb je een speculaasplank nodig. Dit is een houten plank waarin een of meerdere figuurtjes zijn uitgesneden.

1. Bestrooi de speculaasplank met bloem.
2. Haal het deeg uit de koelkast en kneed het kort zodat het weer soepel is. Breek van het deeg een stuk af en vul ieder figuurtje van de plank ermee op.
3. Het overtollige deel snij je met een mes weg. Dit doe je door een horizontale snij beweging over de plank te maken.
4. Als alle figuurtjes gevuld zijn, kun je de speculaasplank omdraaien. Hou 'm boven een met bakpapier beklede bakplaat en geef een tik op de plank.
5. Het deeg valt dan uit de plank op de bakplaat. Leg de speculaasfiguurtjes recht onder en naast elkaar met een tussenruimte van ongeveer twee centimeter.
6. Vul de speculaasplank opnieuw en herhaal de vul-tik-cyclus tot het deeg op is.