
Galactosemie - recepten

Ideeën en tips voor tussendoortjes en desserts

INHOUDSTAFEL

1. Zandkoekjes	3
2. Pannenkoeken.....	4
3. Griesmeelpudding	5
4. Kruidenkoekjes.....	6
5. Cake.....	7
6. Droge wafeltjes	8
7. Framboos en kiwi smoothie met munt	9

1. Zandkoekjes

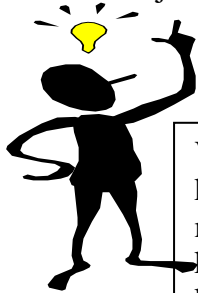
Ingrediënten

200 g Tarwebloem Suprima plus (Aveve nr. 00960)®
100 g suiker
150 ml arachideolie OF 150g Alpro bakken & braden soja
een snuifje zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C
2. Zeef de bloem met zout boven een kom en voeg de suiker toe.
3. Voeg de olie of margarine toe.
4. Meng het geheel goed en laat het 30 minuten rusten in de ijskast.
5. Doe het beslag in kleine vormpjes.
6. Bak de koekjes gedurende 15 minuten tot ze lichtbruin zijn.
7. Haal de koekjes uit de vormpjes en laat ze afkoelen.

Dit recept is voor ongeveer voor 15 koekjes.



Vul de vormpjes slechts voor 3/4^e anders zijn de koekjes niet goed uitgebakken. De vormpjes moeten niet ingevet worden, anders zijn de koekjes te vet. Laat voldoende tijd om af te koelen zodat ze hard kunnen worden.



2. Pannenkoeken

Ingrediënten

200 g Tarwebloem Suprima plus (Aveve nr. 00960)®

5g gist

2 eieren

500ml melk:

- Alpro soja groeidrink® OF
- Bambix soja groeidrink® OF
- Rice Dream Calcium®

Eventueel + 1 zakje vanillesuiker

olie (om te bakken)

Bereidingswijze

1. Zeef de bloem in een beslagkom en voeg de gist toe.
2. Mix de eieren, de melk en suiker erdoor te je een glad beslag krijgt (met de mixer).
3. Verhit een pan en doe er een beetje arachideolie in.
4. Bak de pannenkoeken tot ze lichtbruin zijn.

Dit recept is voor ongeveer 8 tot 10 pannenkoeken.



3. Griesmeelpudding

Ingrediënten

50 g griesmeel

45 g suiker

500ml melk:

- Alpro soja groeidrink® OF
- Bambix soja groeidrink® OF
- Rice Dream Calcium®

Bereidingswijze

1. Breng de melk aan de kook.
2. Voeg het griesmeelpoeder en de suiker toe
3. Verhit verder op een laag vuurtje terwijl je constant roert (een 10-tal minuten) tot de pudding indikt.
4. Spoel puddingkommetjes met koud water en doe er de griesmeelpudding in.
5. Laat afkoelen in de koelkast.

Dit recept is voor twee porties.



Bij Bambix Soja Groeidrink ® krijg je meer volume dan bij gewone melk.

4. Kruidenkoekjes

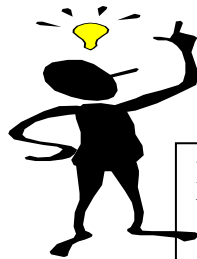
Ingrediënten

125 g Tarwebloem Suprima plus (Aveve nr. 00960)®
90 g suiker
60 ml arachideolie of Alpro soja bakken & braden
een half ei
2 eetlepels water
5 g gist
kaneel
muskaatnoot (vers geraspt)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°-200°C.
2. Zeef de bloem boven een kom.
3. Voeg de olie, de suiker, het halve ei en het water toe.
4. Kruid naar smaak met kaneel en muskaatnoot.
5. Kneed de massa met de hand tot een egaal deeg.
6. Laat enkele uren rusten op een koele plaats.
7. Kneed het deeg nogmaals.
8. Rol het uit tot 3-5 mm.
9. Snij er vormpjes uit.
10. Leg de vormpjes op een bakplaat en zet die in de hete oven.
11. Bak de koekjes ongeveer 15 minuten.
12. Laat de koekjes afkoelen op een rooster.

Dit recept is voor ongeveer 25 kruidenkoekjes.



Bakplaat niet invetten, anders worden ze te snel bruin. De koekjes kunnen nog een beetje bestrooid worden met extra kaneel. Let goed op, de koekjes branden nogal snel aan!!!!



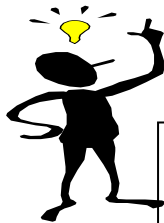
5. Cake

Ingrediënten

4 eieren
200 g Tarwebloem Suprima plus (Aveve nr. 00960) ®
200 g suiker
200 ml arachideolie of bak- en braadmargarine op basis van soja (bijv. Alpro)
25 g gist
een snuifje zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Vet (met olie) de cakevorm in en doe er een beetje bloem in.
3. Scheid eiwit en dooier van de eieren.
4. Klop de dooier met de suiker tot een lichtgele romige massa.
5. Zeef de bloem erbij en meng goed.
6. Voeg de olie en het zout toe.
7. Los de gist op in een kleine hoeveelheid lauw water en voeg dit toe aan het beslag.
8. Spatel de stijfgeklopte eiwitten door de massa.
9. Breng het beslag in een vorm (3/4 vullen).
10. Bak gedurende 1 u tot 1 u 15 min in de voorverwarmde oven.
11. Laat de cake afkoelen op een rooster.



Laat de cake eerst afkoelen in de vorm (5 minuten) vooraleer je hem op een rooster legt
Invetten en bebloemen van de vorm zeker ook met Aveve bloem en olie.



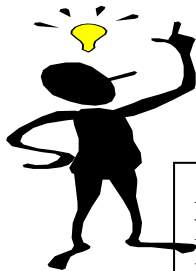
6. Droge wafeltjes

Ingrediënten

2 eieren
500 g Tarwebloem Suprima plus (Aveve nr. 00960)®
375 g suiker
250 ml arachideolie of bak- en braadmargarine op basis van soja (bijv. Alpro)
kaneel
een snuifje zout

Bereidingswijze

1. Scheid de eieren in eidooier en eiwit.
2. Klop het eiwit stijf.
3. Mix de eidooiers met de suiker tot een lichtromige massa.
4. Voeg de gezeefde bloem toe met het zout en de kaneel.
5. Meng tot een homogene massa.
6. Spatel de stijfgeklopte eiwitten eronder.
7. Laat het deeg enkele uren rusten op een koele plaats.
8. Bak de wafels in een voorverwarmd wafelijzer.
9. Laat de wafeltjes afkoelen op een rooster.



Als het deeg te droog is kan je een kleine hoeveelheid water toevoegen, zeker geen olie meer. Als er te veel vet uit de deegbolletjes loopt kan je er opnieuw een beetje bloem doorheen kneden.



7. Framboos en kiwi smoothie met munt

Ingrediënten: voor 2 glazen

- 200 g verse of diepgevroren frambozen
- 2 kiwi's
- 8 muntblaadjes (optioneel)
- 200ml
 - o Alpro soja groeidrink® OF
 - o Bambix soja groeidrink® OF
 - o Rice Dream Calcium®
- 4 ijsblokjes



Kies zeker een melk verrijkt met calcium!

Bereidingswijze

- Schil de kiwi's en snijd ze in stukjes
- Doe de gekozen melk, de frambozen, de kiwistukjes en ijsblokjes in een blender
- Mix het geheel en dien op

