



Gebakjesboek
van
Anna Sophia Dorothea
Gravin Van Heiden Hompesch

Colofon

Recepten kinderen:
van Roijenschool Schoonoord

Recepten mevrouw van Heiden Reinestein:
Drents Archief

*Bewerking teksten mevrouw
van Heiden Reinestein:* Egbert Wildervanck
Fotografie: Sake Elzinga
Vormgeving: Wojtek Kusznirow EasymailDMP
Productie: Buzz Core projects
Teksten en research: Willem Vugteveen
Jeugdportretten: in bezit van het Drents Archief
Bron teksten op blz 8 t/m 11: "Het Complete BAK Kookboek"
Daquerre Type: gevonden op www.europeana.eu/nl

Dit boekje is tot stand gekomen met financiële steun van de gemeente Coevorden in kader van het Stimuleringsprogramma "Gezond in Coevorden".

Wij hopen dat dit boekje aanleiding zal zijn dat jullie af en toe stil staan bij het gebruik van suikers. De verleidingen zijn groot. Helemaal niet erg om af en toe met elkaar te genieten van een heerlijk stuk taart maar overdaad schaadt nu eenmaal vooral als het gaat om te veel suikers die je binnen krijgt.

Tebakjesboek

van

*Anna Sophia Dorothea
Gravin Van Heiden Hompesch*

Schoonoord Coevorden Assen

2020

Lekker, feestelijk én gezond!

Vorig jaar mocht ik het eerste receptenboekje in ontvangst nemen dat door kinderen van de basisscholen in Schoonoord was gemaakt. Dat was fantastisch. Enthousiaste kinderen die bezig zijn met gezondheid en nadenken over wat je eet en waar dat eten vandaan komt!

Dit jaar hebben jullie er ook nog eens een feestelijk tintje aan gegeven door met gebak aan de slag te gaan. Jullie zijn de geschiedenis ingedoken en hebben lekkere, feestelijke én gezonde bakrecepten verzameld. En alle kinderen hebben meer geleerd over de ingrediënten.

Daarvoor zijn jullie ver terug in de tijd gegaan. Want het begon bij de oude Egyptenaren die het werken met gist onder knie kregen. En dat je daarmee lekkerder brood kunt bakken. Je hebt geleerd dat het bakken van taart in de zeventiende eeuw is ontstaan. En ruim 150 jaar geleden bedacht mevrouw Van Heiden Reinestein uit Zuidlaren een aantal lekkere bakrecepten die in dit boekje zijn opgenomen.

Ik moedig jullie aan om, samen met je vriendjes, vriendinnetjes, ouders, ooms, tantes, opa's en oma's veel lekkere taarten uit dit boekje te bakken. Dit boekje ligt straks op de balie bij het open lucht museum in Schoonoord, waardoor nog véél meer mensen de recepten onder ogen krijgen.

Dit project draagt hierdoor bij aan een gezondere gemeente Coevorden. Daarom kwam het in aanmerking voor subsidie uit het stimuleringsprogramma Gezond in Coevorden. Met dit programma willen we gezondheidsverschillen verkleinen en gezondheid en een gezonde leefstijl bevorderen.

Ik wens jullie veel bakplezier en lekker, feestelijk en gezond eten!

Joop Brink
Wethouder Sociaal Domein
Gemeente Coevorden



Sigismund Jacques graaf van Heiden Reinestein tot Laarwoud en Reinestein

(s-Gravenhage, 1 mei 1771 - Zuidlaren, 17 april 1830) was een Nederlands politicus. Van Heiden Reinestein was een Drentse landeigenaar uit een oud-Westfaals adellijk geslacht en in de tijd van de Republiek rentmeester van de domeinen in Drenthe. Hij bekleedde vanaf 1804 bestuursfuncties in Drenthe en kreeg in 1806 namens het Landschap Drenthe zitting in het Wetgevend Lichaam. Na 1814 was hij achtereenvolgens lid van de Notabelenvergadering Staten-Generaal der Verenigde Nederlanden (1814-1815) en vijftien jaar Tweede Kamerlid. Hij woonde in Zuidlaren op Huize Laarwoud.



Familie

Van Heiden Reinestein was een zoon van Sigismund Pieter Alexander des H.R. Rijksgraaf van Heiden tot Entinge en Maria Frederica van Reede van Amerongen. Hij trouwde in december 1807 met Anna Sophia Dorothea von Heiden Hompesch (Wijhe, 4 februari 1789 - Groningen, 8 februari 1869). Zij was een dochter van Anne Wilhelm Carel des H.R. Rijksgraaf von Heiden Hompesch en Isabella Carolina Sophia Wilhelmina vrijvrouwe von Weitolshausen.

Uit zijn huwelijk zijn de volgende kinderen geboren:

Louis van Heiden Reinestein (1809-1882)

Marie Frédérique Isabelle van Heiden Reinestein (Huize Laarwoud te Zuidlaren, 26 januari 1811 - aldaar, 21 december 1874). Zij trouwde te Zuidlaren op 10 oktober 1836 met Jkhr. Paul Antoine Guillaume de Milly (Den Bosch, 22 november 1807 - Huize Laarwoud te Zuidlaren, 2 mei 1890) burgemeester van Zuidlaren en lid provinciale Staten van Drenthe. Hij was een zoon van Maurits Johan Willem de Milly en Alexandrine Marie Jeanne Sophie barones de Jaussaud de Grand Clary.

Isabelle Caroline Sophie Wilhelmina van Heiden Reinestein (Groningen, 5 januari 1823 - Zuidlaren, 19 juli 1886)

A watercolor illustration of a woman with a large, white, powdered wig, looking slightly to the right. She is wearing a pink dress. In front of her is a large, multi-tiered pink cake with white frosting, decorated with strawberries and lit candles. The background is a textured, light-colored wash.

De geschiedenis van het bakken

Er is veel interessants te vertellen over de geschiedenis van het bakken. Het begon bij brood. De oude Egyptenaren komt de eer toe dat zij het werken met gist onder knie kregen. Zij ontdekten dat als deeg een paar uur in de open lucht werd gezet er vaak luchtbelllen ontstonden en een lichtzure geur.

Als dit zuurdeeg werd gebakken, was het veel lichter van structuur en had het lekkere gistsmaak.

In de middeleeuwen was het verschil tussen brood en taart vrij vaag. In de zeventiende eeuw trok de mist op en was Europa vertrouwd met de meest belangrijke ingrediënten voor het hedendaags taart bakken, met name chocolade, suiker, vanille en stroop. De ontwikkelingen waren niet afhankelijk van de ingrediënten alleen, want in die tijd verschenen ook de eerste taartvormen en -ringen. Het waren echter de technologische ontwikkelingen van de negentiende eeuw die voor de grootste doorbraak zorgden. Het chemische rijstmiddel natriumcarbonaat maakte begin 1800 een grote entree en werd snel opgevolgd door bakpoeder. Een ruimere beschikking over witte bloem, suiker en goedkope vetstof maakte het taart bakken een stuk eenvoudiger en dus ook populairder.

In dit kookboekje nemen we daarom een aantal recepten op van mevr. Van Heiden Reinestein (1789-1869). Zij heeft met haar man Sigismond Jacques van Heiden Reinestein gewoond op het landgoed Laarwoud in Zuidlaren.

In het Drents Archief ligt uitgebreide informatie over deze familie. Het Drents Archief is voor iedereen toegankelijk. Zelfs online kun je makkelijk een bezoek brengen aan het Drents Archief.

Basiskennis

Het geheim van goed bakken is precies doen wat er in het recept staat - anders lukt het misschien niet helemaal.

Hier een paar tips om een perfecte taart te bakken.

1. Volg het recept
2. Meet de ingrediënten altijd heel zorgvuldig af
3. Gebruik een bakvorm

Is de cake gaar?

Haal de cake aan het eind van de baktijd uit de oven.

Duw met je vinger in het midden hij moet stevig en veerkrachtig aanvoelen. Zo niet, dan bak je het nog 10 minuten en test je het nog een keer.

Afkoelen

De meeste cakes moeten afkoelen voordat je vullingen of toplagen toevoegt.

Eieren breken

Breek het ei op de rand van een kom.

Trek de eierschaal uit elkaar boven de kom.

Let op dat er geen stukjes eierschaal in vallen.

Eiwitten kloppen

Splits de eieren. Klop de eiwitten met een metalen garde tot ze dik en schuimig worden.

Als je de garde optilt, moet het schuim in een slappe punt rechtop blijven staan.

Boter of margarine

Als er in een recept staat dat je boter moet gebruiken.

Laat de boter dan een uur van tevoren op kamertemperatuur komen voordat je begint met bakken. Zachte margarine kun je zo uit de koelkast gebruiken.

Witten mengen of spatelen

Meng eiwitten voorzichtig door het deeg door met een grote metalen lepel te roeren in de vorm van een 8.

Stop zodra alles goed is vermengd.

6 een Stouf met vuur trekken, doet dan op een fles 3 randen $\frac{1}{2}$ lb beste brood Suiker, en laait het daarnaede nog 14 dagen als beverend trekken laat het dan door klad papies veltreeren, de fles daar men het in doet moet maar tme dende val zyn, en met een glaas dicht toegemaakt wese,

Aardappele Podding

ruim $\frac{3}{4}$ lb wel gewasse aardappeld. kookt die met de schel gaar, in gaar zynde doekt er dan de schel af, wylt ze zo kort mogelijk doet er dan by 5 a 6 loot beste witte suer, 6 doore van eyeren, ook wel 7 na de groote, $\frac{1}{2}$ D citroenschil fijn geraspt ook het sap, 5 a 6 better kockjed, heel fijn gestroote $\frac{1}{2}$ lb gesmolte boter, dit alles onder een zo lang geslage dat het tot een egale pap is, en als men het in de tulband doet, zo slaat men de tot schuim geklopte wit van Ey en doore, men bakt het langzaam in heete assche, boven op hier en daar wat vuur, moet een uur staen bakken, NB men moet niet vergete de vorm met boter te late belajpen, en gestote bewdruut -

mit worst van Varkens vleesch

2 lb witte beste Varkens vleesch, fijn gehakt
3 halve sturen witte broode, waar van de kint rontom ugesmeede
3 pent. Melk, destaan het vuur moet staen wiken
6 doore van eyeren, 2 doore mit een weynig soely, en wat hoat, en wat loot,



Aardappele Podding

ruim $\frac{3}{4}$ lb. wel gewasse aardappele, kookt die met de schel gaar, en gaar zijnde doet er dan de schel af, vrijft ze zo kort mogelijk doet er dan bij 5 a 6 loot (75 - 90 gram) beste witte suiker 6 doore van Eyeren (eierdooiers) ook wel zo na de groote, $\frac{1}{2}$ citroenschil fijn geraspt ook het sap, 5 a 6 bitter koekjes, heel fijn gestoote (verkruiemeld) $\frac{1}{4}$ lb. gesmolte boter, dit alles onder een zo lang geslage dat het tot een egale pap is, en als men het in de tulband doet, zo slaat men de tot schuim geklopte wit van Ey en doore, men bakt het langzaam in heete assche, boven op hier en daar wat vuur, moet een uur staen bakken

NB men moet niet vergete de vorm met boter te late belajpen en gestote beschuit

(Podding is niet een als nu onze pudding, het is meer een zwaar cake-achtig iets. De Engelse Christmas Pudding, zeg maar)





Appel Koek

1 lb. wit weite meel (450 gram bloem), 1 lb. (450 gram) corenten (krenten), 6 Eyeren, 16 groote Appelen daar men moes van maakt met wat wijn, citroen schel, Caneel en suyker de $\frac{1}{2}$ van de corenten roert men met het meel en Eyeren, met warme zoete melk, en een goede pan booter, en de andere $\frac{1}{2}$ corenten en gist, dan bestrooit men de taarte pan (bakblik, springvorm) na dat dezelve met boter bestreken is, met gestote (verkruijmd) beschuit, doet dan ruim de $\frac{1}{2}$ van het beslag daar in, dan de appelmoes daarop de rest van het beslag en laat het met onder en boven vuur bakken



Appel Koek

5 lb wit weite meel. 1 lb corenten, 6 Eyeren 16 groote Appelen daar men moes van maakt met wat wijn, Citroen Schel, Caneel en Suiker de $\frac{1}{2}$ van de Corenten roert men met het meel en Eyeren, met warme zoete melk, en een goede pan booter, ende andere $\frac{1}{2}$ Corenten en gist, dan bestrooit men de taarte pan na dat dezelve met boter bestreken is, met gestote beschuit, doet dan ruim de $\frac{1}{2}$ van het beslag daar in, dan de appelmoes daarop de rest van het beslag en laat het met onder en boven vuur bakken -

Schelp gebase

2 hande vol best mit meyte Meel 5. Eyeren 2 the Lopsjes melk, een Lysel Caneel, mitte Suiker naar de Smaake, een quarter geklupt de vorm moet in boter ende booter (die welgewuonste) heet gemaekt worden, zo dat het deeg er met een Lysel op wordende gedaane er aan slyft zitting, dan in de boter late koken dat het bruinagtes is, mit moet de vorm, mit dring papier schoon maken

Besje vanda op een Asjeet

4 fles besjenat 12 Eyeren geklupte Eyeren waer van de doringen, dan de Besje Saps mit Suiker lasten vakeoken, als de wat verslaagen is, de Eyeren er in gerout en caneel, dan in een Schotelte bezedaen met vuur onder en boven -

Kaakjes

5 lb beste mitte meite Meel $\frac{3}{4}$ lb Boter 4 loot mitte Suiker $\frac{1}{4}$ lb Succade $\frac{1}{4}$ lb Snypper $\frac{1}{4}$ lb corenten

Raalbesje Geley

5 lb. Raalbesje 1/2 root en 1/2 wit
 5 lb. Suyker, 2 potjes witte flambose
 dit te Saemen in een bekken gedaan, en drie
 maal een galin op late koken, en ieder keer weer
 neerslaan, dan door een seef in de potjes late
 lopen, dat moet te persen.

Roerbesje Siroop

20 Potjes Roerbesje die in een bekken late koken
 tot die aan stiekewijn, dan door een seef uit
 geperst, neemt dan tot een part met 1/2 lb. gereene
 broodsuiker, laat dat sterk koken, schuimt het
 wel af en als het koud is, in kleine flesses te
 doen, dat stuf toe te stoppen.

Besje Koekjes

2 lb. besje Saep, dat eerst met wat flambose,
 in een aarde kan gekookt is, en dan in een
 Confituur bekken 12 minuten wederom, late koken
 neemt het af en roerd daar door 3/4 lb. canaria
 Suyker, geraspt, en op papier gedroogt is, tot se
 gesmolten is, dan in porcelain schotels gedaan,
 en op een drooge koele plaats geset 14 dagen a 3 weken,
 tot dat daar een dun korsje op is gekomen,
 dan de koekjes gesneden en gedroogt.

Eyser Koekjes van Vrouw Doorn

1/2 lb. bloem van stee met zoete melk heel dun beslage
 2 eijeren 1/2 loot Caneel fijn gestoten, een weinig rozenwater
 1/2 lb. witte suiker, en wat gesmolte boter, en dan
 schreelyk gebakken.

Besse Koekjes

2 lb. besse sap (bessensap), dat eerst met wat flambose (frambozen), in
 een aarde kan gekookt is, en dan in een confituur bekken 12 minuten we-
 derom laten koken neemt het af en roerd daardoor 1 3/4 lb. canaria Suyker,
 geraspt (fijne kristalsuiker) en op papier gedroogt is, tot se gesmolten is,
 dan in porcelaine schotel gedaan, en op een drooge koele plaats geset 14
 dagen a 3 weken tot dat daar een dun korsje (korstje) op is gekomen, dan
 de koekjes gesneden en gedroogt.

(ingedikte bessengelei, soort turks fruit)

Rijste Podding

1/2 lb. rijst (200 gram)

1/2 pint zoete room of melk (300 ml), de rijst daarin gedaan en gaar
 gekookt, met 10 eieren geroert

1/4 lb. boter (110 gram), caneel en suiker

Een glas witte wijn

Dan sterk geroert de fijne korst in een vorm gedaan

2 uren laten bakken





Citroentaart

- 1 Stuiver witte brood oud bakken fijn gewreven (broodkruim)
- 8 Eieren, 2 met en 6 zonder wit
- ½ lb. broodsuiker, geraspt = 200 gram (rietsuiker, broodsuiker is een broodje suiker, dus een homp suiker)
- 6/7 citroenen en van 2 de schil fijn gesneden
- 3 lepels rijne wijn (Duitse, witte wijn)
- ¾ lb. (pond, ws Engelse pond) = 300 gr gesmolten boter
- Dit samen gemengd en lang kloppen
- 2 a 3 uren laten staan en dan in een korst (bakblik, dutch oven) gedaan voor grote of kleine taartjes maar geen reepjes (citroen) boven op te doen, dit heel zacht laten bakken Het papier onder de korst moet met een weinig boter worden bestreken en daar wat fijne beschuit op gestrooid

Worteltaart

- ½ lb. (200gram) geele wortele fijn gereeven
- 1 Stuiver oud bakke witte brood fijn gereeven
- De schil van 6 citroenen fijn of gereeven
- Dit te saemen gemengt en wat Moesel wijn gekookt en als het gaar is de wijn daar af gegooten dan daarbij gedaan
- 6 citroenen het sap daarvan
- ¾ gereeve broodsuyker (rietsuiker)
- 4 eieren 3 met en 1 zonder wit
- 1 koffiekopje gesmolten boter
- Wel door een geroert, en braaf te kloppen
- Vervolgens als boven is vermeld (citroentaart) in de korst (bakblik) gedaan
- Zonder korst (deksel) boven op, en dit met een zagt vuur late bakken



Citroen taart
 1 Stuivers witte brood oud bakke fijn gereeven
 8 Eieren 2 met en 6 zonder wit
 ½ lb brood suiker, geraspt
 6-7 citroene, en van 2 de schil fijn gesneden
 3 lepels rijne wijn
 ¾ lb gesmolte boter.
 dit te saemen gemengt en lang kloppen, dan
 2 a 3 uren late staan, en dan in de korst gedaan
 voor grote of kleine taartjes maar geen reepjes
 boven op te doen, dit heel zacht late bakken
 het papier onder de korst moet met een weinig boter
 werde bestreken en daar wat fijne beschuit op gestrooid

Wortelen Taart
 ½ lb geele wortele fijn gereeven
 1 Stuiver oud bakke witte brood, fijn gereeven
 de schil van 6 citroenen fijn af gereeven
 dit te saemen gemengt en in wat Moesel wijn gekookt
 en als het gaar is de wijn daar af gegooten
 dan daar by gedaan
 6 citroene het sap daarvan
 ¾ gereeve broodsuiker
 4 eieren 3 met en 1 zonder wit
 1 koffy kop gesmolte boter
 wel door een geroert, en braaf te kloppen
 vervolgens als boven vermeld in de korst gedaan
 zonder korst boven op, en dit met een zagt vuur
 late bakken.

Daan: Bladerdeeglasagne met fruit

Baktijd: 15 min op 200 °C in een voorverwarmde oven

Ingrediënten:

2 grote vellen bladerdeeg

250 ml volle room

250 gr suiker

een half zakje vanille suiker (4 gr)

500 gr seizoenfruit naar keuze (aardbeien, peren, abrikozen...)

Bereidingswijze:

1. Snijd drie rechthoeken van gelijke grootte uit de vellen bladerdeeg.
2. Leg de drie stukken deeg los van elkaar op een bakplaat met bakpapier. Prik heel veel gaatjes in het deeg. (zo voorkom je dikke luchtballen)
3. Bak gedurende 15 minuten op 200 c in voorverwarmde oven.
4. Haal de bladerdeeg uit de oven en leg het op een rooster om af te koelen.
5. Klop de room met de suiker en vanillesuiker stijf (ongeveer 4 minuten) doe een beetje room in een spuitzak voor de garnering
6. Was het fruit en dep het droog. Leg een aantal stukken aan de kant voor de versiering
7. Leg een eerste vel deeg op taartschaal. Strijk in met room en schik daarop wat fruit.
8. Leg op de laag fruit een tweede vel deeg met room en fruit
9. Herhaal en versier de derde laag met toefjes room en stukjes fruit.



Duuk: Vegan "MonChou" taart

Voor 10 personen

Vorbereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

Bastogne koekjes 200 gr met 100 gr gesmolten plantaardige boter

7 blaadjes witte gelatine

200 ml slagroom van Alpro opkloppen

potje amarene kersen uitgelekt en fijn snijden

500 ml Alpro yoghurt naar keuze

Bereidingswijze:

Koekjes fijn maken en door de gesmolten boter roeren.

Mengsel over de taartbodem verdelen en laten opstijven.

Gelatine laten weken in koud water.

Laten oplossen in warme vocht van amarene kersen en laten afkoelen.

Kersen fijn hakken.

Door de Alpro yoghurt roeren.

Afgekoelde kersensap met gelatine door mengsel roeren.

Slagroom Alpro opkloppen.

Slagroom door mengsel spatelen.

Alles op de bodem verdelen en laten opstijven.

Garneren naar keuze met kersen, chocolade snippers of gewoon zo.



Dawood: Chocolade taart

Recept voor 6 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Baktijd: 25 minuten

Ingrediënten:

200 gr goede pure chocolade

200 gr boter

150 gr suiker

4 biologische eieren

60 gr bloem

½ pakje bakpoeder

Zo maak je het:

Smelt de chocolade met de boter au bain marie

Voeg de suiker toe en laat het een beetje afkoelen

Klop de eieren met de suiker tot het mengsel lichtgeel van kleur is.

Voeg beide mengsels samen

Voeg tenslotte de bloem en bakpoeder toe en roer het mengsel mooi glad

Bekleed de vorm met bakpapier of vet de vorm goed in

Schep het beslag in een ronde springvorm en laat 25 minuten bakken

De taart is dan in het midden nog zacht

Haal de chocoladetaart uit de vorm en laat het afkoelen

Een chocoladetaart is in de koelkast ongeveer een week houdbaar



Demi: Kokosrotsjes

Kokosrotsjes! Een typisch voorbeeld van 'kleine moeite, groot effect'. Probeer je zo'n heerlijke, prachtige dikke kokosmakroon van de banketbakker voor te stellen, maar dan uit je eigen oventje. En als je dan ook nog de korte ingrediëntenlijst ziet is de keuze denk ik snel gemaakt; gauw naar de keuken om ze na te bakken. Bovendien zijn deze verser, nog lekkerder, en extra luxe door de pure chocolade!

Ingrediënten voor zo'n 23 rotsjes:

2 eieren (L)
180 gram kristalsuiker
225 gram geraspte kokos
100 gram pure chocolade

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175° Celsius.

Meng de eieren met de suiker en kokosrasp, en roer dit met een houten lepel en vervolgens met je handen tot een kruimelig deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe het deeg in een stevige plastic spuitzak waarvan je de punt af knipt (zie tips) en spuitbergjes van het deeg op de bakplaat.

Hou wat tussenruimte tussen de bergjes, ze kunnen iets uitlopen.

Bak de kokosrotsjes in ongeveer 12-15 minuten goudbruin in je oven, maar hou ze in de gaten want ze verkleuren vrij snel. Afhankelijk van je oven kan het iets langer of korter duren.



Duke: MonChou taart met dadels

Recept voor 10 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

4 uur in de koelkast voordat ie opgediend kan worden

Ingrediënten:

Ingrediënten bodem:

125 gram pitloze dadels,
75 gram havermout,
50 gram volkoren speltmeel,
125 gram roomboter,
1 eetlepel koekkruiden (of pumpkin spice),
halve theelepel vanille poeder,
1 theelepel baking soda,
twee theelepels citroensap.

Extra:

springvorm 24 cm,
bakpapier,
oven,
koelkast

Ingrediënten vulling:

200 gram Monchou,
250 ml ongeklote slagroom,
2 eetlepels honing,
een pot biologische kersenjam (350 gram).

Bereidingswijze:

Bekleed de springvorm met bakpapier en verwarm de oven voor op 170 graden.

Je begint eerst met het maken van de bodem. Smelt de roomboter in een pannetje au bain-marie.

Doe de dadels in de keukenmachine en hak deze fijn. Voeg de havermout, het speltmeel, de koekkruiden, de vanillepoeder, citroensap en de baking soda toe en zet de keukenmachine nog even aan zodat alles goed gemengd wordt. Schenk nu gesmolten roomboter erbij en kneed het tot een mooi egaal deeg. Doe het deeg in de springvorm en druk het deeg aan met de achterkant van een lepel.

Zet de taartbodem voor 20 minuten in de voorverwarmde oven. Laat hierna de bodem goed afkoelen.

Pak een grote mengkom en klop hierin de Monchou voor een halve minuut. Voeg de slagroom en de honing eraan toe. Klop dit stijf.

Verdeel de vulling over de bodem heen. Strijk het glad met de achterkant van een lepel glad. Zet in de koelkast voor minimaal twee uur.

Haal de gezondere monchou taart uit de koelkast en schep de jam erop. Verdeel dit ook gelijkmatig eroverheen. En zet nog even een uurtje terug in de koelkast. Na totaal 3 uur wachten is het tijd om de gezondere monchou taart aan te snijden.



Ena: Chocoladetaart

Recept voor 10 personen

Bereidingstijd: 30 Minuten

Baktijd: 55 minuten

Ingrediënten:

1 mespunt zout
4 el cacao poeder
225 gr zelfrijzend bakmeel
200 gr. pure chocolade 72%
175 gr witte basterdsuiker
100 gr. ongezoeten roomboter
395 gr. gecondenseerde volle melk (blikjes)
100 ml kraanwater gekookt
2 eieren
150 gr melkchocolade
250 ml verse slagroom

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de rand in met boter.
Zeef het bakmeel, de cacao en het zout in een kom.
Hak de pure chocolade grof.
Doe de suiker, boter, de helft van de pure chocolade, de gecondenseerde melk en kokend water in een pan.

Verwarm al roerend op een laag vuur tot er een gladde massa ontstaat.

Voeg alles toe aan het bakmeel in de kom en roer tot een stevig geheel.

Klop de eieren los voeg deze toe en roer dit er doorheen.

Schenk het mengsel in de springvorm en bak ca. 55 minuten in het midden van de oven.

Hak ondertussen de melkchocolade fijn en doe het met de rest van de pure chocolade in een kom.

Controleer de gaarheid door een satéprikker in het midden van de taart te steken. Is de satéprikker droog dan is de taart klaar.

Verhit de slagroom tot tegen de kook aan.

Schenk in de kom en meng al roerend tot de chocolade is gesmolten.

Klop de chocolade met de mixer tot een glanzende massa en laat 30 minuten op kamertemperatuur opstijven.

Neem de taart uit de oven en laat 30 minuten afkoelen in de vorm.

Snij de taart na 1 ½ door midden bestrijk de bovenkant en het midden met het chocolademengsel.

Leg de helften weer op elkaar.

Snij na een 30 minuten de taart aan.



Eveline: Tiramisu-basisrecept

Recept voor 8 a 10 personen

Vorbereidingstijd: 20 minuten

3 uur in de koelkast

Ingrediënten:

1 kopje sterke koffie

500 gram mascarpone

4 eieren

200 gr suiker

snufje zout

1 pak lange vingers

cacaopoeder ter garnering

Bereidingswijze:

Zet sterke koffie, laat dit afkoelen en meng met de Amaretto.

Splits de eieren en bewaar de eiwitten en dooiers in een aparte kom.

Zorg ervoor dat de kom en mixer vetvrij zijn (haal er bijvoorbeeld een keukenpapiertje met citroensap langs).

Doe een snuf zout bij de eiwitten en klop ze stijf met de keukenmachine of mixer. De eiwitten zijn stijf als je de kom op zijn kop houdt en het er niet uit loopt.

Klop de dooiers op met suiker, tot een romig mengsel. Roer hier de mascarpone door. Als de crème glad is spatel je de geklopte eiwitten erdoor.

Bedek de schaal met een laag lange vingers met de suikerlaag naar boven.

Besprenkel de helft van de koffie over de lange vingers.

Verdeel de helft van het eimengsel over de lange vingers. Bedek dit weer met een laag lange vingers en besprenkel dit met de overige koffie. Verdeel tot slot het laatste eimengsel over de lange vingers.

Doe flink wat cacao in een (thee-)zeefje en bestrooi de tiramisu met een dikke laag cacao.

Dek de tiramisu af met plasticfolie en laat haar minstens 3 uur in de koelkast staan.



Kaylee: ontbijttaartje met peer en kaneel

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 20 minuten

Baktijd: 20 minuten

Ingrediënten:

2 ½ el kokosolie

1 banaan

75 gr fijne havermout

½ tl gemalen kaneel

1 conference peer

250 ml alpro mild en creamy naturel ongezoet

mini quiche vormpjes (10 cm ingevet)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Smelt 2 el kokosolie (per 4 personen) in een pannetje.

Prak de banaan in een kom.

Meng de havermout en de helft van de kaneel en de kokosolie er doorheen.

Verdeel het mengsel over de bodem van de vormpjes.

Bak ze in de oven 15 minuten goudbruin.

Haal ze eruit en laat 15 minuten afkoelen.

Boen de peer schoon en snij de peer in 4 partjes in de lengte.

Snij elk partje in de lengte in 3 plakjes, maar laat de bovenkant vast zitten.

Verhit de rest van de kokosolie in een koekenpannetje en de rest van de kaneel 5 minuten en halverwege keren.

Verdeel de mild en creamy over de havermoutbodems.

Beleg elk taartje met een perenwaaier.



Luay: Avocado

Recept voor 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

avocado 2 stuks

200 ml melk

banaan in stukjes

aardbeien

kiwi

appel

honing

noten

Bereidingswijze:

Doe melk, banaan en avocado in een blender en mix dit door elkaar

Voeg een klein beetje honing toe

Hak aardbei, kiwi en appel in stukjes

Doe dit in de blender

Doe dit alles in een glazen

Leg bovenop de smoothie nog wat stukjes appel en aardbei en noten





Marieke: Kinder Bueno toetje

Recept voor 3 personen

Bereidingstijd: 20-25 minuten

Ingrediënten:

250 ml crème fraîche

250 ml slagroom

3 el suiker

50 gram melkchocolade

4 pakjes Bueno

Bereidingswijze:

Meng de crème fraîche met de suiker

Klop in een de slagroom stijf

Schep de crème fraîche door de slagroom

Hak de bueno reepjes fijn

Meng de gehakte reepjes door de slagroom en crème fraîche

Smelt de chocolade en voeg dit toe

Schep alles door elkaar en verdeel over 3 glazen

Nigella's Brownies



Noor: Brownies van Nigella

Recept voor 20 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Baktijd: 25 minuten

Ingrediënten:

375 gr ongezouten boter

250 gr witte chocolade

375 gr pure chocolade van top kwaliteit

6 eieren

1 eetlepel vanille extract

225 gr bloem

1 theelepel zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 c

Bekleed bakblik 33 x 23 x 5,5 cm met bakpapier

Laat de boter en pure chocolade smelten op een laag vuur in een pan met een dikke bodem

Klop in een kom de eieren los met de suiker en het vanille extract

Laat het chocolade mengsel iets afkoelen

Klop er het mengsel van suiker en eieren door

Spatel de bloem en zout erdoor

Roer er dan de witte chocolade door

Doe het browniemengsel in het bakblik dat je hebt voorbereid

Zet het blik ongeveer 25 minuten in de oven

De brownies zijn klaar als de bovenkant iets lichter gespikkeld bruin wordt.

De brownies zullen nog nagaren tijdens het afkoelen

Bestrooi de brownies eventueel met poedersuiker

Steffanie: Lemonposset

Recept voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

5 uur in de koelkast

Ingrediënten:

Frambozen/aardbeien (of ander soort fruit)

250 ml slagroom

50 gram suiker

Sap van 1 citroen

Bereidingswijze:

Schenk de slagroom in een pannetje

Voeg de suiker toe en breng al roerend aan de kook

Draai het vuur lager en laat het inkoken

Draai het vuur uit en laat de room afkoelen

Roer er de citroen sap door heen

Schenk de room in drie/vier glaasjes

Dek het af met vershoudfolie

Laat de posset minimaal 5 uur opstijven in de koelkast

SERVEERTIP:

Leg er wat frambozen of aardbeien op!!!



Syenna: Aardbeienmousse

Recept voor 10 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

Aardbeien 250 gr per persoon
10 eieren alleen het eiwit gebruiken
een beetje poedersuiker

Bereidingswijze:

Was de aardbeien en laat ze uitlekken
Verwijder de kroontjes
Dep de aardbeien droog
Doe de aardbeien in een keukenmachine in een aantal seconden tot puree
Voeg nu het eiwit toe en mix dit 2 minuten op hoge snelheid door elkaar
De kleur van de mousse wordt lichtroze van kleur
Verdeel de mousse in glaasjes en garneer met aardbeien in kleine stukjes gesneden.

Serveer de mousse direct.

GENIET VAN JE GEZONDE MOUSSE!



Swan: Bananabread

Recept voor 15 personen

Vorbereidingstijd; 15 minuten

Baktijd: 45 tot 55 minuten

Ingredienten:

350 gram rijpe bananen

3 eieren (M)

1 tl vanille extract

50 ml zonnebloemolie

150 gram amandelmeel

150 gram bloem

2 tl bakpoeder

60 gram geraspte kokos

Eventueel:

Amandelschaafsel

100 gram gewelde blanke rozijnen

100 gram pure chocolate chips

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Neem een grote mengkom en pureer hier de bananen in met een vork of een staafmixer. Ik heb een gedeelte grof geprakt, op die manier proef je de banaan nog een beetje terug.

Mix de eieren, de olie en het vanille extract door de geprakte banaan. Voeg eventueel een paar eetlepels honing toe als je echt een zoete cake wil.

Pak een nieuwe kom en meng de bloem, het amandelmeel en het bakpoeder. Voeg dit nu rustig toe aan het banaanmengsel, terwijl je blijft mixen.

Als het goed gemengd is kun je de kokos (of eventueel de blanke rozijntjes of pure chocoladedruppels) er aan toevoegen en dit nog even goed mengen.

Vet de cakevorm (30 cm) in en giet het beslag er maar in! Zet je bananabread nu 45 - 55 minuten in de oven, tot de bovenkant mooi bruin is geworden en je caketester er schoon uitkomt.



Khaled: smoothie

Recept voor 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

Banaan

Bosbes

Aardbei

Sinaasappel

Appel

Kiwi

Honing

Bereidingswijze:

Doe al het fruit in een blender en mix dit door elkaar

Voeg nog wat honing toe

Schenk de smoothie in enkele glazen

Omdat smoothies zo gezond en lekker zijn hier nog een paar ideeën van de redactie waar je zo niet direct aan zou denken:

Deze smoothie helpt tegen verkoudheid en griep. Een echte Detox juice die je lichaam reinigt en alle slechte stoffen verwijderd.

Probeer ook eens een andere combinatie: van citroen, knoflook, gember, mierikswortel, appel, peer en honing. Gezond, lekker en effectief.

Wat heb je nodig?

2 citroenen, het sap

1 teen knoflook

1 centimeter verse gember

1 appel met schil

1 peer met schil

1 kop heet water

honing, naar smaak

Deze smoothie zorgt voor een betere focus en concentratie. Het is een heerlijke combinatie van tahin, spirulina, appel, lecithine granulaat en water.

Wat heb je nodig?

3 eetlepels tahin

1 eetlepel spirulina

1 appel met schil

1 eetlepel lecithine granulaat

1 kop water

Hoe maak je deze smoothies?

Doe alle ingrediënten in de blender, voeg beetje bij beetje het water toe en juicen maar!!



*Hier nog een trakteursuggestie.
Ze zijn niet alleen lekker en gezond maar ook makkelijk om te maken.*

Dadel bananencake

Dit heb je nodig

200 gram ontpitte dadels
2 rijpe bananen
3 eieren (L)
200 gram amandelmeel
1 theelepel bakpoeder
Snuf zout
1,5 theelepel speculaaskruiden
100 gram pecannoten

En zo doe je het

1. Week de dadels voor ongeveer 10 minuten in een bak met heet water. Giet daarna af en laat uitlekken. Hak de pecannoten grof en zet even opzij.
2. Vet een cakevorm van 25 cm in en verwarm de oven voor op 180 graden.
3. Pureer de dadels en de bananen tot ze helemaal fijn zijn. Doe dit in een kom, voeg de eieren er aan toe en mix voor 2 minuten goed door. Voeg dan ook het amandelmeel, bakpoeder, de speculaaskruiden en het snuffe zout toe en mix voor ongeveer een minuutje tot alles opgenomen is. Schep tot slot met een spatel de pecannoten er doorheen.
4. Stort het beslag in de cakevorm. Strooi eventueel nog een beetje havervlokken er overheen voor een crunchy laagje. Zet vervolgens voor 45 - 50 minuten in de voorverwarmde oven. Check na 45 minuten of de caketes-ter er schoon uitkomt, zo niet, zet de cake dan nog vijf minuutjes terug.
5. Laat de cake een uur afkoelen en stort vervolgens op een taartrooster. Dit speculaas bananencakeje is onweerstaanbaar lekker als ze nog een beetje warm is.

Aan dit kookboekje hebben meegewerkt:

Demi van Tellingen

Duke Heins

Twan

Daan Hummel

Darwood

Ena

Eveline Zuidland

Noor

Syenna

Steffanie

Khaled Al Kaddous

Kaylee

Lulay

Duuk

Marieke

Kokosrotsjes

MonChou met dadels

Banabread

Bladerdeeg met fruit

Chocoladetaart

Chocoladetaart

Tiramisu basisrecept

Brownies

Aardbeienmousse

Lemon Posset

Smoothie

Ontbijttaartje met peer en kaneel

Avocado

Vegan MonChou

Kinder Bueno toetje

