



3 tips voor koolhydraatarm bakken



Irene's HomeBakery

Irene de Vries

@ireneshomebakery





Inhoud

Introductie	02
Inleiding: wat zijn koolhydraten	03
Tip 1	04
Tip 2	05
Tip 3	06
Bonus: recept	07
Tot slot	08

INTRODUCTIE

Hi, ik ben het gezicht achter Irene's HomeBakery

Ik bak met liefde en plezier en vind het heerlijk om met een nieuwe creatie in de keuken bezig te zijn. Mijn thema taarten en dripcakes zullen nooit hetzelfde zijn. Bij mij krijg je altijd een unieke taart, voor jou persoonlijk gemaakt.

Ik vind het leuk om mijn eigen draai te geven aan een recept en laat mijn creativiteit graag de vrije loop bij het decoreren.

Ik ben gelukkig getrouwd en heb drie kinderen (uit een eerder huwelijk). Op dit moment zijn zij 13, 15 en 17 jaar. Elke verjaardag bak ik een taart in thema voor. Dus ondertussen heb ik al heel wat thema's gehad ;-).



Ook heb ik me gespecialiseerd in koolhydraatarm en suikervrij bakken, omdat ik vind dat je ook van iets lekkers mag genieten als je suikerbewust moet of wilt eten.

Irene de Vries

INLEIDING

Wat zijn koolhydraten

Wat zijn koolhydraten? *

Koolhydraten zijn zetmeel, suikers en vezels. Ze zitten in bijna alles wat je eet. Je lichaam zet de koolhydraten die je eet, zoals zetmeel en suiker, om in bloedsuiker. Koolhydraten heb je nodig om te leven, want ze leveren energie. Het is brandstof voor je lichaam, maar je kunt wel kiezen voor de juiste koolhydraten en de hoeveelheid die je binnenkrijgt. Vezels gebruikt het lichaam niet als brandstof, maar vezels stimuleren goede bacteriën in je darmen en zorgen voor een goede stoelgang.

Je kunt, simpel gezegd, koolhydraten indelen in 2 categorieën: goede en slechte. Goede, gezonde bronnen van koolhydraten vind je in volkoren producten, zilvervliesrijst, groente, fruit en peulvruchten. Daarin zitten namelijk naast de energie die ze leveren ook vezels, vitamines en mineralen. Slechte, ongezonde koolhydraten vind je in snoep, koekjes, witte rijst, 'gewone' pasta, frisdrank, wit brood en noem maar op. Deze producten bevatten vooral veel suikers en calorieën die de bloedsuikerspiegel snel laten stijgen.

Wil je toch kunnen genieten van iets lekkers bij de koffie, maar moet of wil je letten op je suikerinname, kies dan eens voor iets lekkers met minder koolhydraten / suikers.

Zelf iets bakken is niet heel moeilijk en je weet zeker dat er geen onnodige toevoegingen in je gebak zitten. Het is een stuk gezonder dan de koekjes uit de winkel en ook nog eens heel lekker.

Met dit ebook hoop ik je te inspireren zelf aan de slag te gaan iets lekkers te bakken, maar dan met minder koolhydraten. Zo kan je ook genieten van iets lekkers als je suikerbewust moet of wilt eten.

(*bron: www.diabetesfonds.nl)



TIP 1

Een ander soort meel

Kies voor minder koolhydraten

Als je gaat bakken gebruik je over het algemeen meestal tarwebloem, patentbloem of soms misschien volkorenmeel. Dat is gemaakt van tarwe en dat bestaat uit koolhydraten. Voor koolhydraatarm bakken wil je dat dus niet gebruiken. Dan wil je de koolhydraten zoveel mogelijk vermijden, maar waar kies je dan voor?

In mijn thuisbakkerij gebruik ik met name amandelmeel en kokosmeel als vervangers van tarwebloem. Hiermee werken is anders dan werken met tarwebloem. Het reageert anders en je beslag wordt anders, maar als je snapt hoe het werkt, is er prima en lekker mee te bakken.

Kokosmeel vs amandelmeel

Kokosmeel is rijk aan vezels en eiwitten, koolhydraatarm en glutenvrij. Het is een puur, natuurlijk product zonder toevoegingen en daarmee een gezond alternatief voor tarwebloem en glutenvrij meel. Een beslag met kokosmeel is vaak wat vloeibaarder dan een beslag met tarwebloem. Het is daarom goed om je beslag met kokosmeel een paar minuten te laten rusten om het kokosmeel de tijd te geven het vocht in het beslag te absorberen. Na die rusttijd zul je zien dat het beslag al iets dikker is geworden.

Een voordeel van kokosmeel is dat het helpt je bloedsuikerspiegel op een gezonde waarde te houden doordat het zoveel vezels bevat. Doordat de vezels in kokosmeel weinig verteerbare koolhydraten bevatten heeft het niet hetzelfde effect op onze bloedsuiker als andere koolhydraten, zoals tarwebloem en rijst.

Amandelmeel en ander notenmeel hebben dezelfde voordelen als kokosmeel: ze bevatten weinig koolhydraten en houden de bloedsuikerwaarde op een gezond niveau.



Een bijkomend voordeel van amandelmeel is dat het rijker is aan eiwitten en enkelvoudige onverzadigde vetten dan de meeste low-carb meelsoorten. Daarbij bevatten amandelen gezonde hoeveelheden vitamine E, kalium en magnesium.

TIP 2

Suikervervangers

Kies een goede suikervervanger

Dat je geen suiker moet gebruiken in je koolhydraatarme baksels lijkt me nogal logisch, maar waar zoet je je baksels dan mee? Voor je lichaam is suiker suiker. Wat betekent dat honing, kokosbloesemsuiker en andere van dat soort 'gezonde' suikers door je lichaam gewoon als suiker worden gezien en verwerkt. Daarmee zijn het geen goede suikervervangers voor koolhydraatarm bakken. Wat kun je dan wel gebruiken?



Er zijn meerdere suikervervangers op de markt, maar stevia en erythritol zijn toch wel de betere (en gezondere) vervangers van suiker. Zowel stevia als erythritol voegen weinig netto koolhydraten toe. Zelf gebruik ik erythritol als suikervervanger.

Erythritol vs stevia

Erythritol is een suikeralcohol dat gewonnen wordt uit planten en komt van nature voor in fruit en paddenstoelen. Het is wat minder zoet dan suiker (ongeveer 30% minder zoet). Je hebt er dus iets meer van nodig dan suiker als je dezelfde zoetheid wilt.

Stevia is ook plantaardig, maar veel zoeter dan suiker. Daar kun je dus minder van gebruiken.

Je zou ook kunnen kiezen voor een combinatie van erythritol en stevia. Je gebruikt dan 75% erythritol en 25% stevia druppels (verhouding 3:1).



TIP 3

Invriezen

**Je hoeft niet alles in 1x op te eten**

Bakken is leuk. Tenminste, dat vind ik. Mijn voordeel is dat ik thuis een gezin heb met kinderen die het niet erg vinden om mee te eten van mijn baksels. Alles komt dus eigenlijk altijd wel op tijd op. Als je die mazzel niet hebt, kan het nadeel van zelf bakken zijn dat je meer stuks maakt dan je nodig hebt of dan je in 1x kunt opeten. Laat dit je niet tegenhouden om te bakken. Het meeste kun je namelijk prima een paar dagen in de koelkast bewaren.



Heb je dan toch nog teveel dan kun je baksels vaak ook per stuk invriezen. Waar je daarbij op moet letten is dat je het per stuk goed in plastic verpakt. Dit beschermt je baksels tegen uitdrogen.



Laat voor gebruik je baksel ontdooien in de koelkast en haal het daar een half uurtje voor serveren uit. Op die manier komt het weer rustig terug op temperatuur en zul je het meest van je baksel genieten.

Mocht je toch liever niet zelf gaan bakken en wil je dat liever door mij laten doen, dat kan ook. Veel koolhydraatarm lekkers kan verzonden worden via brievenbuspost. Ik zorg er altijd voor dat ik het goed verpak, zodat je het bij ontvangst ook kunt invriezen. Zo hoef je niet gelijk alles op te eten, maar kun je ook wat bewaren voor later.

BONUS

Recept

Suikervrije cupcake met banaan

Dit recept is vrij makkelijk te maken. Met dit recept maak je 4 cakejes. Doordat je maar 1 banaan gebruikt voor 4 cakejes valt het aantal koolhydraten per stuk mee.

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan
- 60 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 2 eetlepels kwark
- 2 theelepels kaneel

Zo maak je het:

- verwarm de oven voor op 180 graden;
- prak de banaan;
- klop het ei los;
- meng het ei met de banaan en de kwark;
- voeg het amandelmeel en het kaneel toe en meng alles tot een beslag;
- verdeel het beslag over 4 vormpjes in een muffinblik en zet het voor ongeveer 20 minuten in de oven.

Je kunt de cakejes een paar dagen bewaren in de koelkast. Als je de cakejes uit het papieren vormpje haalt en in plastic verpakt, zijn ze ook goed in te vriezen.



TOT SLOT

Ook jij mag genieten van iets lekkers bij de koffie

Of je nu wel of niet zelf aan de slag gaat met koolhydraatarm bakken ik hoop dat ik je met dit ebook heb geïnspireerd en je wat meer wegwijs heb gemaakt in het koolhydraatarm bakken. Ik zie een gebakje of een cakeje als iets gezelligs waar je van mag genieten en waarmee je jezelf (en anderen) af en toe mag verwennen. Oók als je om wat voor reden dan ook op je suikerinname wilt letten. Ook dan mag je genieten. Ik hoop dat ik je in ieder geval dat gevoel mag meegeven.

Bak je toch liever niet zelf weet dan dat ik voor je klaarsta om iets lekkers te maken. Veel van mijn koolhydraatarme baksels kunnen ook per brievenbuspost verzonden worden, dus afstand hoeft geen belemmering te zijn.

Heb je vragen of opmerkingen naar aanleiding van dit ebook stuur me dan gerust een berichtje.

Lieve groet, Irene

www.ireneshomebakery.nl

info@ireneshomebakery.nl

Let's connect!

Klik op de icoontjes om naar mijn social media accounts te gaan.

