



# Recepten Jubileum Yogales

- Pistache cake
- Bananenbrood
- Blauwe bes Crumble
- Luchtige Brownies

**KIKSH**  
Y o g a





## Ingrediënten

Tijd \* 75 min

- 250gr mascarpone
- boter om in te vetten
- 4 eieren
- snufje zout
- 2el (amandel)melk
- 2tl vanille extract
- 225gr amandelmeel
- 15gr kokosmeel
- 90gr erythritol / suiker
- 1tl bakpoeder
- 30gr roomboter, ongezoet
- 125gr pistachenoten, gepeld, ongezoet

### **TOPPING**

- 40gr roomboter (kamertemperatuur)
- 75gr roomkaas
- 25gr pistachepasta
- 15 gr sukrin icing / poedersuiker

## Bereidingswijze

1. Haal de mascarpone uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
2. Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed de bodem van een vierkante vorm van 20x20cm in met bakpapier. Vet de zijkanten in met boter.
3. Split de eieren boven twee kommen, de dooiers in de ene en de eiwitten in de andere. Klop de eiwitten samen met een snufje zout met een elektrische mixer stijf.
4. Klop de mascarpone los en voeg dit vervolgens samen met de dooiers, melk en vanille extract toe aan het eiwit. Spatel dit voorzichtig door elkaar.
5. Voeg vervolgens ook het amandelmeel, kokosmeel en de erythritol en bakpoeder toe en spatel dit voorzichtig door het eimengsel. Smelt de roomboter en roer dit door het beslag.
6. Hak de pistachenoten in kleinere stukken en roer dit door het beslag. Schenk het beslag in de vierkante bakvorm.
7. Bak de cake 45 tot 55 minuten in de voorverwarmde oven. Dek eventueel na 30 minuten bakken de cake af met aluminiumfolie. Laat de cake na het bakken volledig afkoelen op een koelrek.



## Bereidingswijze

8. *Maak als de cake is afgekoeld de frosting door in een kom de zachte boter luchtig te kloppen met een elektrische mixer. Voeg daarna de Sukrin Icing, roomkaas en pistachepasta toe en klop tot een glad mengsel voor 2 min hoge snelheid.*
9. *Verdeel de frosting over de afgekoelde cake en garneer met fijngehakte pistachenoten.*





## Ingrediënten

Tijd \* 55 min

- 3 (rijpe) bananen
- 3 eieren
- 50 gram (medjool)dadels, zonder pit en kleingesneden
- 100 gram amandelmeel
- 50 gram havermout
- 1,5 theelepel bakpoeder
- *handje ongebrande noten (walnoten, amandelen, pecan, hazelnoten, etc!)*
- *snufje zout*
- *TIP: Voeg eiwitpoeder & collageen in 1 toe voor extra eiwitten. Eiwitten helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.*



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Stop alle ingrediënten -behalve de noten- in de blender, en mix alles even goed door elkaar.
3. Hak de noten grof en voeg ze toe aan het beslag.
4. Giet het geheel in een met bakpapier beklede vorm, en bak het gedurende 3 kwartier totdat het een mooi lichtbruin kleurtje krijgt.
5. Even laten afkoelen
6. Smakelijk!







## Ingrediënten

*Tijd \* 50 min*

### **CRUMBLE**

- 30 gr pecannoten, ongebrand
- 35 ml kokosolie
- 65 gr amandelmeel
- 30 gr Maple Syrup
- 1 tl citroenrasp (bio citroen)
- 1 el kokosrasp
- snufje zout

### **CAKE**

- 3 eieren
- 100ml kokosmelk
- 45 gr Maple Syrup
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl citroenrasp (bio citroen)

### **CAKE**

- 190 gr amandelmeel
- 45 gr kokosmeel
- 2 el kokosrasp
- snufje zout
- 2 tl bakpoeder
- 150 gr blauwe bessen
- 50 ml amandeldrink, ongezoet (optioneel)

### **CHOCOLADE TOPPING**

- 85 gr witte chocolade, suikervrij
- 1el kokosolie



## Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 175 graden.
2. Hak de pecannoten in stukken en smelt de kokosolie voor de crumble. Meng de overige ingrediënten voor de crumble goed door elkaar in een kom en zet opzij.
3. Meng de eieren in een keukenmachine schuimig. Voeg de kokosmelk, maple siroop, vanille-extract en de citroenrasp toe en meng tot een glad mengsel.
4. Meng ondertussen het amandelmeel, kokosmeel, kokosrasp en snufje zout samen met het bakpoeder goed door elkaar.
5. Voeg het meelmengsel toe aan het eimengsel en meng met een spatel goed door elkaar. Is het deeg te stug? Voeg dan 50 ml amandeldrink toe. Schep als laatst 50 gr blauwe bessen door het beslag.
6. Bekleed een bakblik van 20 x 15 cm met bakpapier en schep hier het beslag in, strijk dit vervolgens glad. Verdeel de overgebleven blauwe bessen over het beslag en doe hier de crumble overheen.
7. Bak de kruimeltaart 28 tot 30 minuten in de voorverwarmde oven. Zie je dat de bovenkant te donker wordt, dek het bakblik dan de laatste minuten af met aluminiumfolie.



## Bereidingswijze

8. Smelt ondertussen de witte chocolade samen met de kokosolie au bain-marie in een hittebestendige kom boven een steelpannetje met laagje kokend water.
9. Verdeel de chocolade na het bakken over de cake en laat het helemaal afkoelen. Snijd in 12 stukken en genieten maar!







## Ingrediënten

*Tijd \* 1 uur & 45min*

- 130 ml volle melk
- 130gr ongezouten roomboter
- 80gr bloem
- 40gr raw cacaopoeder
- 8 eidooiers
- 8 eiwitten
- 1 tl vanille-extract
- 130 g witte kristalsuiker
- Snufje zout



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 140 °C. Bekleed een bakvorm van met bakpapier.
2. Verwarm in een klein steelpannetje de melk en boter op middelhoog vuur. Stop zodra de boter gesmolten is en de melk net gaat stomen — niet laten koken.
3. Zeef de bloem, het cacaopoeder en het zout in een grote kom. Giet het hete melk-botermengsel erover en meng tot alles mooi gecombineerd is.
4. Voeg de eidooiers en de vanille-extract toe. Meng tot het beslag glad is en goed gemengd.
5. Doe de eiwitten in een andere kom en klop het schuimig.
6. Voeg geleidelijk de suiker toe en klop verder totdat de pieken wat blijven staan.
7. Schep één derde van het schuim voorzichtig door het chocolademengsel om het luchtiger te maken.
8. Voeg daarna het lichtgemaakte beslag bij de rest van het schuim en vouw voorzichtig samen tot het net gemengd is — behoud zo veel mogelijk luchtigheid.



## Bereidingswijze

9. Schep het beslag in de bakvorm. Plaats die op de bakplaat en giet er heet (niet kokend) water omheen, zodat de bakvorm in een bain-marie staat.
  10. Bak gedurende 75 minuten, of tot de cake terugveert bij aanraking.
  11. Laat de cake 5 minuten afkoelen op een rooster.
- Serveer warm, eventueel met een dot slagroom.

