

# December, feestmaand!

Hieronder staat een aantal producten die in de koekjesrecepten gebruikt worden.



**Psylliumvezels**, voegt vezels aan het baksel toe (bijv. in het hartige brood), dit is goed voor de darmen en zorgt dat het gebak wat soepeler is. Voor het bakken met wat water aanroeren en in een korte tijd zie je dat het een stevig goedje wordt, het bindt en de vezels houden vocht vast.



**Kikkererwten** vocht ook wel aquafaba genoemd is het vocht wat in een blikje kikkererwten zit. Het is bij natuurwinkels ook wel los in een flesje te koop. Dit vocht wordt in de plantaardige keuken (vegan) gebruikt om ei te vervangen. Als er in een recept 1 ei gebruikt wordt kan dit vervangen worden door 40 ml van dit kikkererwtenvocht.



**Xanthaangom**, wordt vaak als verdikkingsmiddel gebruikt, het is een oplosbare vezel en zorgt met water dat het geleuchtig wordt. Eiwitarm gebak valt snel uit elkaar, is wat brokkeliger. Voeg een beetje xanthaangom toe aan het deeg en het gebak blijft wat meer in vorm.

# December, feestmaand!



**Custard** is gemaakt van maizena en vanillesmaakstof en bevat geen eiwit. Custard wordt gebruikt om vla te maken, dit kan ook eiwitarm door in plaats van gewone koemelk, plantaardige melk laag in eiwit te kiezen. Custard als aanvulling in het deeg zorgt voor een heerlijke vanillesmaak aan het gebak/koekjes. Probeer zelf maar!



**Jelly puddingpoeder** voor het maken van drilpudding (=eiwitarm) is een verdikkingsmiddel en ook goed in deeg voor koekjes/gebak te gebruiken. Het geeft een lichte in dit geval aardbei smaak aan de koekjes. Creatief gebruik maken van wat er zoal in de supermarkt te vinden is.

Veel bakplezier!  
Sylvia Walet

