

TEMPLATES VOOR CAKE, KOEKJES EN GRANOLA

Met deze templates kun je eindeloos variëren in de samenstelling van je eigen cake, granola en koekjes. Wissel de ingrediënten en geniet elk seizoen van ecozote tussendoortjes! Zelf een topcombinatie bedacht? Deel het recept in onze Facebookgroep [Keukenpraatjes](#).

1. Cake

voor 1 cake:

- 400 g meel (maak gerust een mix van verschillende soorten: tarwe, spelt, boekweit, rogge, ...)
- 200 ml (plantaardige) melk
- 50 ml appelazijn
- 150 g ruwe rietsuiker
- 200 ml gesmolten kokosolie of olijfolie
- 14 g bakpoeder
- snuifje zout

Optioneel:

- Werk af met fruit van het seizoen zoals bessen of perzik in de zomer, en vijgen, appel of peer in de herfst. Meng het fruit met wat rietsuiker zodat het een mooie coating krijgt. Je kunt ook diepvriesfruit gebruiken. Dat hoeft je niet te ontdooien. Gewoon mengen met de suiker
- Smaakmakers zoals vanillepoeder, -merg of -essence, cacao-poeder, gemalen koffie, koekkruiden, kaneel en nootmuskaat.
- Vervang de 200 ml melk door 100 ml melk en 100 g groente- of fruitpuree zoals pompoen, rode biet, wortel, pastinaak, knolselderij, bloemkool, appel of banaan, of door 100 g geraspte groenten zoals wortel, pastinaak, pompoen of rode biet.

Verwarm de oven voor op 160° Celsius.

Meng alle natte ingrediënten.

Meng alle droge ingrediënten.

Meng het droge mengsel door het natte.

Vet de bakvorm in met kokos- of olijfolie. Stort het beslag erin en strijk het glad. Verdeel er het fruit over. Plaats gedurende 40 minuten in de oven. Prik met een vork. Als het beslag niet meer blijft plakken, is de cake klaar.

De cake bewaart minstens een week in een goed afgesloten doos in een koele ruimte.

Ik maakte tijdens de aflevering van Keukenpraatjes een variant met geraspte rode biet en wortel (50 g geraspte rode biet, 50 g geraspte wortel, 100 ml haveremelk).

Ik voegde ook smaakmakers toe aan het deeg zoals kaneel, nootmuskaat en kardemom.

De topping bestond uit stukjes appel en pruim (150 g) gemengd met wat rietsuiker en veenbessencompote (80 g).

2. Koekjes

voor 20 koekjes:

- 200 g haver- of andere vlokken
- 200 g meel (dat mag een mix zijn, graag zelfs, van bijv. spelt, kokos, amandel, rogge, ...)
- 100 g vetstof (zoals olie, boter, notenpasta, tahin)
- 100 g groenten of fruit (geraspt of gepureerd, zoals pompoen, wortel, appel, banaan, peer, rode biet, pastinaak)
- 30 tot 50 g zoet afhankelijk van jouw smaak (rietsuiker, ahornsiroop, honing, rijststroop, etc.)
- 1 tl bakpoeder (of baking soda)
- snuifje zout

Optioneel:

- Smaakmakers zoals koekkruiden, kaneel, kurkuma, gemberpoeder, cacaopoeder, gemalen koffie, geraspte citroen- of sinaasappelschil.
- Extra's zoals gehakte chocolade, noten, pitten, zaden, stukjes gedroogd fruit.
- Je kunt de koekjes na het bakken even onderdompelen in of besprenkelen met wat gesmolten chocolade. Laat ze dan eerst even afkoelen en laat de gesmolten chocolade ook een beetje afkoelen zodat hij niet te lopend is.

Verwarm de oven voor op 180° Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng alle ingrediënten door elkaar. Maak met je handen platte schijfjes van het deeg.

Bak de koekjes gedurende 10 minuten in de oven en draai ze dan om. Bak nog 10 minuten.

Ik maakte tijdens de aflevering van Keukenpraatjes een variant met geraspte kweeper, zonnebloemolie, een geplette banaan, hennepzaad, sesamzaad, havervlokken, pindakaas, zonnebloempitten en rozijntjes. Ik voegde ook wat smaakmakers toe zoals kaneel, gember en nootmuskaat. Na het bakken en afkoelen doopte ik de koekjes in gesmolten donkere chocolade.

3. Granola

voor 1 kg:

- 600 g haver- of andere vlokken
- 200 g noten, zaden en pitten
- 70 ml olie (kokos, olijf, zonnebloem)
- 50 g noten- of zadenpasta (pindakaas, tahin, cashewpasta, ...)
- 30 tot 50 g zoetstof afhankelijk van jouw smaak (rietsuiker, ahornsiroop, honing, rijststroop, etc.)
- een paar eetlepels meel of bloem (spelt, boekweit, haver, ...)
- snuifje zout

Optioneel:

- Smaakmakers zoals koekkruiden, kaneel, kurkuma, gemberpoeder, cacaopoeder, gemalen koffie ...
- 100 g fruitpuree zoals geprakte banaan, appelmoes, pompoenpuree (zo krijg je extra grote clusters en kun je andere zoetstoffen vaak weglaten)
- Extra's zoals gehakte chocolade, noten, pitten, zaden, stukjes gedroogd fruit. Voeg de chocolade en het gedroogd fruit toe na het bakken. De chocolade smelt anders en het fruit kan aanbranden.

Verwarm de oven voor op 180° Celsius. Bekleed een bakvorm met bakpapier. Meng alle ingrediënten in een kom en spreid het mengsel uit op het papier. Bak gedurende 20 minuten in de oven. Hussel alles na 10 minuten even door elkaar. Als de granola een gouden kleurtje krijgt (dus niet bruin!), mag hij eruit.

Ik maakte tijdens de aflevering van Keukenpraatjes een versie met banaan, tahin, hennepzaad, havervlokken, zonnebloempitten, lijnzaad, sesamzaad, cashewnoten, zonnebloemolie en speltmeel.