


### 5.2.6.2 Feest en snoepgebak: koekjes, wafels, donuts... zelf maken

Ik beperk me tot eenvoudige basisrecepten met gezonde producten uit de eigen streek. Zonder te veel exotische hoogstandjes. Zonder daarom alle chocolade en cayennepeper af te zweren. Kookboeken en internet leveren 1.000den suggesties en recepten. Zelf blijf ik altijd dicht bij mijn kookboek van de Boerinnenbond 1963. Omdat ik geen oudere versie kon vinden tot nu toe.

Een feestje betekent: lekker eten (en drinken). De ingrediënten voor koek en gebak  zijn telkens: bloem, melk, boter, suiker, eieren in wisselende verhoudingen; en fantasie.

#### Pepernoten of kruidnoten

Oven voorverwarmen op 170°C. Mix 100 gr roomboter in een beslagkom zacht. Kneed daaronder 250 gr zelfrijzend bakmeel, 125 gr bruine basterdsuiker, snufje zout, 50 ml melk en gemalen speculaaskruiden: bv. 1 theelepel kaneel, ½ tl nootmuskaat, ½ tl kruidnagel, ½ tl anijszaad, ¼ tl gemberpoeder; of 15 gr kaneel, 5 gr nootmuskaat, 5 gr kruidnagel, 2 gr witte peper, 3 gr anijszaad, 3 gr gemberpoeder. (Naar smaak.) Maak kleine balletjes en leg ze op bakpapier op een bakplaat. Bak de pepernoten ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

#### Boterkoekjes

Doe 250 gram bloem in een kom. Kneed er de 100 gram boter, 1 pakje vanillesuiker, 100 gram suiker en het ei onder.

Een beetje bloem op het aanrecht doen om het deeg goed uit te rollen. Vormpjes uit steken of snijden en op een bakplaat leggen. Bestrijk met koffie of eierdooier, bestrooi met kristalsuiker, decoreer met een stukje noot of een halve amandel. 10 minuten afbakken in een voorverwarmde oven op 180 graden C.

Je kan zelfrijzende bloem gebruiken en het deeg tussendoor 30 minuten laten rijzen.

#### Zandkoekjes

Doe 125 gr bloem in een kom. Dan 80 gr boter, 10 gr vanillesuiker, 50 gr bloedsuiker en een snufje zout in een kuiltje. Kneed stevig. Maar er een rol van, doe er folie rond en leg ze een kwartier in de ijskast.

Zet de oven op 180 graden. Snij de rol in schijfjes van een halve centimeter. Rol deze met de zijkant door eigeel met wat suiker en leg ze op bakpapier op een bakplaat. Bak ze gedurende 20 à 25 minuten op 180 graden.

#### Speculaas

Roer 1 eetlepel kaneel onder 225 gram zelfrijzende bloem.

Klop 125 gram (liefst bruine) suiker met 225 gram echte melkerijboter luchtig tot room. Klop er vervolgens 1 eetlepel honing of siroop en daarna een eierdooier door. Meng het bloem-kaneelmengsel er bij. Als het deeg te plakkerig is om bolletjes te rollen, laat het dan 1 uur afkoelen in de koelkast.

Rol bolletjes, en bedek ze met suiker. Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze in 12 tot 15-tal minuten af.

*Een speculaasmengeling bestaat trouwens hoofdzak uit kaneel.*

## Wafel

Werk met ingrediënten op kamertemperatuur. Smelt 350 g boter en laat ze afkoelen. Roer 5 eieren een voor een bij de boter. Roer er 200 ml melk en 100 ml olie bij, daarna 400 g suiker (en eventueel 5 pakjes vanillesuiker). Zeef 500 g bloem en doe ze er langzaam onder, samen met 1 pakje bakpoeder. Bakken (met wat olie) in een warm wafelijzer. (In een koud valt niet mee...)

Bier, of gist, brokjes suiker, kruiden... kunnen er ook bij.

## Cupcakes

Verwarm de oven op 170 gr. Celsius (afhankelijk van je oven) en zet de vormpjes op de bakplaat.

Snij 125 gram boter in blokjes en mix ze tot een gladde massa. Voeg daarna 2 grote eieren en 2 eetlepels melk toe. Dan 125 gram zelfrijzend bakmeel en 125 gram suiker en klop het 3 minuten tot een egaal, luchtig beslag.

Vul de vormpjes iets meer dan half en bak de cupcakes ongeveer 20 minuten. Controleer met bv. een satéprikker of die droog uit de cake komt als je in het midden prikt. En nu versieren!

## Donuts

Donut komt van de Engelse termen dough (deeg) en nut (klompje). De typische vorm met gat bakt sneller en neemt daardoor minder vet op.

Meng 10 gram gedroogde gist, 60 ml lauw water, 250 ml lauwe melk en één eetlepel suiker. Laat dit 10 minuten gisten. Meng dit met 100 gram gesmolten boter, 575 gram gezeefde bloem, 3 eieren en 3 el fijne suiker (melk en gist) tot een plakkerig deeg. Laat het deeg in een (ingevette) kom +45 minuten afgedekt rijzen tot het dubbele volume.

Kneed het deeg op een bebloemd oppervlak tot het soepel en elastisch aanvoelt.

Rol het uit tot ongeveer 1 centimeter dik. Steek met ronde uitstekers (bv. blikje, appelboor...) de donuts uit en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Dek de plaat af met een theedoek en laat ze weer 30 minuten rijzen.

Verhit de olie in een pan op een middelhoog vuur (180 graden). Bak de donuts aan beide zijden goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Versier met bv. chocola, kaneelsuiker, een zoete laag glazuur. Voeg hiervoor een klein beetje water (of gesmolten boter) toe aan een kommetje poedersuiker en roer tot een glad mengsel.

## Mueslirepen

Doe 130 gram havervlokken, 60 gram gemengde, ongebrande, ongezouten noten en zaden (lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaad, pompoenpitten, amandelen, hazelnoten, walnoten. ...), 75 gram ontpitte dadels, 2 theelepels geraspte citroenschil en 1 eetlepel kaneel even in de blender of hak ze grof. Verwarm 70 gram honing en doe er dan 2 eetlepels olie en 2 eetlepels water bij. Roer dit met het havermengsel tot een kleverige massa.

Verdeel dit op bakpapier in een schaal en bak ongeveer 25 tot 30 minuten op 200 graden mooi bruin. Snijd de plak in repen. Ze worden vanzelf harder tijdens het afkoelen.

*👉 Bel werkt niet kloppen a.u.b.*

## Fruitrepen

Zelfde basisrecept, vervang de helft van de dadels door bessen, gedroogde abrikoosjes of appel, krenten en/of rozijnen.

Regionale lekkernijen als 🍪 mattentaarten 📖 🍪 of vlaai 📖 zijn ook niet moeilijk.

## Vervangers en alternatieven

*Bakpapier 📖 is speciaal geprepareerd papier dat in de oven gebruikt wordt om voedsel niet aan de bakplaat of -vorm te laten kleven. Alternatief 📖 voor zelfvoorzieners: Plaat goed invetten. Een anti aanbaklaag van broodkruim of bloem. Of het papier vervangen door blad van esdoorn, druiven, meidoorn, of door tuinkruiden (lavendel, venkel,...)*

Eén ei kan je in veel bereidingen (vegetarisch 📖) vervangen door: ≡

- 🌿 3 eetlepels pindakaas, tahin of andere notenpasta
- 🌿 1 eetlepel lijnzaad met 3-4 eetlepels water ongeveer 1-2 minuutjes in de blender gemixt
- 🌿 3 eetlepels (keker- of) kikkererwtenmeel en 3 eetlepels water
- 🌿 2 eetlepels arrowroot (📖 zetmeel, bindmiddel uit tropische wortelstokken) gemengd met 2 eetlepels water
- 🌿 opgewarmde maïzena met wat water
- 🌿 1/2 geprakte banaan (vooral in zoete gerechten als pannenkoek of cake)
- 🌿 2 eetlepels bakpoeder + 2 eetlepels water + 1 eetlepel olie

♪ 'Waarom zijn de spiegeleieren duurder dan de roereieren?'  
Ober: 'Spiegeleieren kan men natellen, mevrouw!'