

Bakken met avocado

Het is alweer januari, de maand die bekend staat om de dry January, boerenkool smoothies, veel de sportschool bezoeken en de poging om weer eens gezonder te eten. Het blijft toch vaak wel een challenge om gezond te blijven eten en zeker als je een fan bent van bakken. Maar wist je dat gezond bakken ook heel lekker en leuk kan zijn? Je zal misschien denken dat het lastig is om baksels lekker te laten smaken zonder suiker, maar in deze blog laat ik je graag zien hoe je ook lekker en gezond kan bakken zonder toegevoegde suiker. Een geheim ingrediënt die ik vaak verstop in baksels? Een ingrediënt dat gezond is en ook nog eens een goede invloed heeft op de structuur? Daar vertel ik je alles over in deze blog!

Gezond bakken

Bij het bakken van taarten en desserts wordt er natuurlijk vaak suiker gebruikt. Suiker wordt niet alleen gebruikt om baksels zoeter te maken, maar wist je dat suiker ook een grote invloed heeft op de structuur? Probeer bijvoorbeeld maar eens een pavlova of meringue te bakken met minder of helemaal geen suiker. Je zal al gelijk merken dat als je geen suiker gebruikt bij het opkloppen van het eiwit, dat het eiwit een beetje een korrelige structuur krijgt. Terwijl als je eiwit opklopt met suiker, dan krijg je die mooie gladde structuur en een stevig schuim.

Pavlova en meringue zijn dus niet een hele goede optie als je gezonder wilt bakken, maar zo zijn er wel heel veel andere verschillende baksels die je gemakkelijk gezonder kan maken door suiker te vervangen door andere ingrediënten. Denk bijvoorbeeld aan banaan. Een bananenbrood bakken zonder suiker? Easy! Die bijna bruine bananen, waarvan je misschien denkt: 'zijn deze nog te eten?'. Ja zeker die zijn het lekkerst om te gebruiken in bijvoorbeeld een bananenbrood! Deze zijn zo rijp en zoet van smaak, waardoor je eigenlijk geen suiker meer hoeft toe te voegen aan je cake. Ook kan je bijvoorbeeld een beetje kokosbloesemsuiker, appelmoes en dadels gebruiken om taarten en cakes zoeter te maken. Door al een paar fijngehakte dadels toe te voegen in het beslag krijg je een lekkere extra bite en ook nog eens een lekkere zoete smaak zonder dat je super ongezond bezig bent.

Gezond bakken met avocado

Wat ik ook vaak gebruik in gezonde baksels en desserts? Je hebt het waarschijnlijk al geraden, maar natuurlijk, avocado's! Deze zitten bomvol gezonde vetten en avocado's geven ook nog eens een smeuïge structuur aan je baksels. Denk bijvoorbeeld aan een bananencake met avocado, avocado brownies, koekjes bakken met avocado en avocado chocolademousse. Loopt het water je al in de mond? Als je wilt gaan bakken met avocado's, dan is het belangrijk dat je goede rijpe avocado's gebruikt. Onrijpe avocado's kan je vergelijken met onrijpe bananen. Te hard en nog veel minder zoet van smaak. Ook krijg je bij het gebruiken van onrijpe avocado's niet

die mooie gladde structuur die je graag wilt hebben. Heb je avocado's gekocht maar zijn ze nog niet helemaal rijp? Leg ze dan eens in een zakje samen met een banaan voor een nacht. Door de banaan bij de avocado's te leggen wordt het rijpingsproces van de avocado's versneld en kan je ze sneller gebruiken om mee te bakken.

Avocado's hebben van zichzelf nog wel een lichte hartige smaak. Hierdoor gebruik ik wel vaak avocado's in combinatie met bananen in cakes en dessertjes om toch de smaak extra zoet te maken. Benieuwd naar verschillende gezonde bakrecepten met avocado? Ik heb voor jullie het recept uitgeschreven van mijn favoriete gezonde avocado brownies en een vegan avocado chocolademousse. In beide recepten leg ik je stap voor stap uit hoe ik de avocado verwerk in deze gezonde baksels.

Verras je vrienden en familie eens een keertje met een van deze gezonde avocado bakrecepten en ik ben benieuwd of ze de suiker nou heel erg missen. Soms hoor ik nog wel eens dat ze het spannend vinden om geen suiker toe te voegen, of het dan nog wel lekker is. Maar ik weet zeker dat je met deze twee verrassende recepten iedereen kan laten zien dat gezond bakken ook zeker leuk en lekker kan zijn. Ik kijk weer uit naar al jullie creaties!

Liefs,

Cecile

Avocado brownies met geschaafde amandel

Ingrediënten voor 12 stuks

2 rijpe avocado
2 bananen
3 eieren
1 tl vanille extract
60 g bloem
2 el kokosbloesemsiiker
5 g bakpoeder
60 g rauw cacao poeder
8 dadels (ontpit)
Handje geschaafde amandelen
Snuf zout

Benodigheden

Foodprocesor
Bakvorm 18 bij 18 cm

Zo maak je ze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Mix daarna alle ingrediënten samen in je foodprocessor tot een gladde massa.
3. Vet de bakvorm in en bedek eventueel met een bakpapier. Hierdoor kan je de brownie makkelijker uit de vorm halen. Giet het beslag in de vorm en besprenkel met de geschaafde amandelen.
4. Bak de brownie in de oven voor zo'n 25 minuten tot deze helemaal gaar is.

De brownie helemaal vegan maken? Mix dan 3 el gemalen lijnzaad met 9 el water. Laat dit even staan en voeg deze dan toe aan het beslag in plaats van de 3 eieren.

Vegan avocado chocolademousse

Ingrediënten voor 6 schaalpjes

Mousse

2 rijpe avocado's
1 el pindakaas of andere notenpasta naar keuze
150 ml plantaardige (amandel) melk
2 el agave siroop (of honing)
50 g rauw cacao poeder
100 g vegan pure chocolade
Snuf zout

Garnering

10 verse frambozen
5 el plantaardige Griekse yoghurt

Benodigheden

Foodprocessor of staafmixer
6 schaalpjes

Zo maak je ze

1. Smelt 80 g pure chocolade au bain-marie en laat vervolgens even afkoelen. Bewaar de overige 20 g voor de garnering.
2. Mix de rest van de ingrediënten voor de mousse samen met de gesmolten chocolade in de foodprocessor tot een gladde massa.
3. Schep de mousse over in de schaalpjes en laat opstijven in de koeling voor minimaal een uur.
4. Garneer de chocolademousse als laatst met een eetlepel Griekse yoghurt, de verse frambozen en een beetje pure chocolade rasp.