



Sinterklaas recepten

Tijdens Sinterklaas komen de lekkerste hapjes en baksels op tafel. Zelf pepernoten of speculaasjes maken is niet alleen heel leuk om te doen, maar met deze recepten ook gezonder. Zo kan je heerlijk genieten van al dat lekkers.

Hou er wel rekening mee dat ook in de gezondere variant calorieën zitten en met mate gegeten moet worden.



Speculaas apple crumble



2 porties



30 minuten



Snijplank, mes, oven, ovenschaal, kom



INGREDIËNTEN

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 2 appels | 2 theelepels speculaaskruiden |
| 20 gram rozijnen | 30 gram havermout |
| 1 theelepel citroensap | 1 eetlepel honing |
| BEREIDINGSWIJZE | 15 gram margarine |

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Week de rozijnen 10 minuten in lauwwarm water
3. Schil de appels, verwijder klokhuis en snijd ze in kleine blokjes
4. Meng de appelblokjes met het citroensap en de kruiden in een kom
5. Giet de rozijnen af en meng met de appelblokjes
6. Kneed de havermout met de boter en honing tot een geheel
7. Vet een ovenschaal in en voeg eerst het appelmengsel toe
8. Verdeel het havermoutmengsel hier overheen
9. Bak de apple crumble 20 minuten in de oven



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

1 portie van de 2 porties

Smeer- en bereidingsvet

7,5 gram van de +/- 50 gram

Variatie

Vervang de speculaaskruiden voor kaneel om een appeltaart crumble te maken.



Gezondere amandelspijs



175 gram
spijs



5 minuten



Kom, plasticfolie



INGREDIËNTEN

- | | |
|---------------------------------|------|
| 75 gram honing | 1 ei |
| 100 gram amandelmeel | |
| Halve theelepel vanille extract | |

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de amandelmeel, honing en de vanille extract in een schaal tot een kruimelig geheel
2. Ga je het direct gebruiken? Kluts dan het ei los en voeg ongeveer 1/3 van het ei toe aan de spijs.
3. Ga je de amandelspijs later gebruiken? Dan rol je het in het plastic folie. Zo kun je het wel 2 tot 3 weken bewaren in de koelkast.
4. Wanneer je gaat bakken met het amandelspijs met honing voeg je voor gebruik alsnog 1/3 geklutst ei toe.

Door honing te gebruiken in plaats van suiker zit er een stuk minder koolhydraten in deze spijs.

Dit is dus een kleine verandering om een gerecht iets gezonder te maken.



11 porties



30 minuten



Oven, mengkom, bakplaat, bakpapier,
weegschaal

Tussendoortje



KRUIDNOTEN ZONDER SUIKER



INGREDIËNTEN

- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 30 gram vloeibare margarine (uit een fles)
- 25 gram fruitstroop 100% appel
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 25 milliliter magere melk



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Meng de boter, zoetstof en de speculaaskruiden in de kom.
3. Voeg de tarwebloem, volkoren meel, bakpoeder en de melk toe.
4. Kneed het geheel tot deeg.
5. Vorm van het deeg kleine balletjes van ongeveer 1 cm dik, met dit recept kan je 55 kruidnoten maken.
6. Leg de balletjes op een bakplaat met een vel bakpapier, druk ze nog iets plat.
7. Bak de kruidnoten in 12-15 minuten gaar.
8. Laat de pepernoten eerst afkoelen voordat je ze gaat proeven.

Wist je dat?

In margarine uit een fles meer goede vetten
zitten dan in margarine in een wikkel.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF



1 portie pepernoten (5 stuks) is een
dagkeuze.

Volgens de schijf van vijf mag je 3-5
keer per dag iets kleins eten buiten de
schijf van vijf.

Voordelen van zelfgemaakte pepernoten:

Deze kruidnoten bevatten geen
toegevoegde suikers, minder verzadigd
vet en meer vezels dan de traditionele
variant.

VARIATIE

- Geen vloeibare margarine in huis?
Gebruik dan 30 gram harde margarine.
- Maak veganistische pepernoten door
de melk te vervangen voor een
plantaardige variant.



10 porties



30 minuten



Oven, mengkom, bakplaat, bakpapier,
weegschaal

Tussendoortje



SPECULAAS ZONDER SUIKER



INGREDIËNTEN

125 gram zelfrijzend bakmeel
50 gram fruitstroop 100% appel
75 gram margarine
2 eetlepels melk
2 theelepels speculaaskruiden

Optioneel
Amandel schaafsel

BEREIDING

1. Meng het meel, en speculaaskruiden in een kom
2. Snijd de boter in kleine blokjes en meng samen met de stroop door het meel
3. Voeg de melk er aan toe en kneed tot een deegbal
4. Omwikkel de deegbal met plasticfolie
5. Laat het deeg minimaal een uur rusten in de koelkast
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier
7. Verwarm de oven voor op 170 graden
8. Bestrooi het aanrecht met bloem. Leg de deegbal erop. Bestrooi je roller met bloem en rol vervolgens het deeg uit tot ongeveer een halve cm dikte
9. Steek leuke vormpjes uit met uitsteekvormpjes, of maak zelf vormpjes met een mesje
10. Leg de speculaasjes op de bakplaat
11. Bak de speculaasjes 15-20 minuten



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 speculaasje is een dagkeuze.

**Voordelen van zelfgemaakte
speculaasjes:**

In 100% appel stroop zit een stuk
minder suiker. Toch maakt het de
speculaasjes lekker zoet.



VARIATIE

- Gebruik plantaardige melk en boter om vegan speculaasjes te maken.
- Bestrooi de speculaasjes met amandelschaafsel voor het bakken.
- Maak speculaas brokken door het deeg uit te rollen op de bakplaat en zo te bakken. Als het is afgekoeld kan je het in brokken breken.