



Hypoallergeen recepten

Glutenvrij brood recept

Benodigdheden:

- 1 gram gedroogde gist
- Halve theelepel suiker
- 100 gram boekweitmeel
- 0,6 eetlepels olie
- 2 gram zout
- 0,6 dl water

Bereiding:

Doe de gist in de bakvorm en strooi de suiker erover heen. Strooi vervolgens het glutenvrije meel in de bakvorm. Voeg de olie en het zout toe.

Schenk als laatste het water er bij.

Stel de bakmachine in volgens de gebruiksaanwijzing.

Neem het gebakken brood uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.

Glutenvrije pannenkoeken (voor 4-6 pannenkoeken)

Benodigdheden:

- 60 gram boekweitmeel
- 60 gram maïsmeel
- 60 gram rijstmeel
- 2 eieren
- 300 ml melk

Bereiding:

Alle ingrediënten door elkaar mengen tot een glad beslag. Bak de pannenkoeken in olie goudbruin.



Koude aardappeltjes (4 personen)

Dit recept is vrij van: lactose, koemelk, kippenei, soja, gluten, tarwezetmeel, pinda en noten.

Benodigdheden:

- 800 g aardappels
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels (balsamico)azijn
- 1 eetlepel citroensap
- Halve dl bouillon
- 1 theelepel mosterd
- Half teentje knoflook
- Snufje peper

Bereiding:

Schil de aardappels, snijdt ze in partjes van ongeveer een cm. Kook de partjes in 10 minuten gaar.

Meng de olie, azijn, citroensap, bouillon en mosterd door elkaar. Pers de knoflook en voeg deze ook aan het mengsel toe.

Giet de aardappelpartjes af en doop ze in de dressing. Even laten afkoelen en naar smaak peper toevoegen.

Gebakken champignons (4 personen)

Dit recept is vrij van: koemelk, lactose, kippenei, pinda en noten.

Benodigdheden:

- 250 gram champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 teentjes knoflook
- 3 eetlepels groentebouillon
- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel vers gehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

Snijd de champignons door de helft. Verhit de olie in een pan en voeg de gehalveerde champignons toe. Pers de knoflook en voeg deze toe in de pan. Goed roeren om aanbakken te voorkomen. Schenk de bouillon en de citroensap erbij. Bak de champignons nog ong. 3 minuten en voeg naar smaak peper en zout toe. Strooi er als laatste wat peterselie overheen.



Tomatentaart (4 personen)

Dit recept is vrij van: kippenei, pinda en noten, koemelk en lactose.

Benodigdheden:

- 4 plakjes bladerdeeg
- 2 eetlepels mosterd
- 1 eetlepel olijfolie
- 8 tomaten
- Snufje tijm
- Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Druk het ontdooide bladerdeeg met een beetje water tegen de taartvorm. Meng de mosterd en olijfolie en smeer het mengsel over het bladerdeeg in de taartvorm. Snijd de tomaat in plakjes en leg deze dakpansgewijs op het bladerdeeg. Strooi de kruiden en eventueel zout en peper naar smaak over de plakjes. Bak de taart in een halfuurtje af.

Knapperige kip (1 kipfilet per persoon)

Dit recept is vrij: kippenei, pinda, noten, koemelk en lactose.

Benodigdheden:

- 2 eetlepels bloem
- 1 eetlepel water
- 2 handjes cornflakes
- 1 kipfilet
- Zout en peper naar smaak
- Eetlepel zonnebloemolie

Bereiding:

Meng het bloem met het water. Knijp twee handjes cornflakes fijn. Strooi vervolgens peper en zout op de kipfilet en haal deze door het water/bloem mengsel. Haal daarna de kipfilet door de cornflakes. Bak de kipfilet vervolgens in olie in 10 minuten gaar.



Hartige taart (voor 4 personen)

Dit recept is vrij van: gluten, tarwezetmeel, lactose, koemelk, pinda en noten.

Benodigdheden:

- 200 gram boekweitmeel
- Zakje gedroogde gist
- 200 ml rijstemelk
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 theelepels tijm
- 2 theelepels oregano
- Eetlepel plantaardig margarine (is lactosevrij)
- 400 gram rundergehakt
- 3 rode paprika's
- 10 champignons
- 2 teentjes knoflook
- 4 eieren
- Peper en zout naar smaak
- Geraspte Goudse kaas

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 225 graden. Meng de boekweitmeel, gist, rijstemelk en olie door elkaar tot een stevig deeg. Voeg de tijm en oregano toe. Vet een taartvorm in met plantaardige margarine en bekleed deze met het deeg.

Bak de rundergehakt gaar en snijd ondertussen de paprika's en champignons en pers de knoflook uit. Voeg deze toe aan het gehakt en bak deze in

ongeveer 5 minuten gaar. Doe vervolgens het gehakt en groenten in de taartvorm. Klop de eieren en voeg naar smaak zout en peper toe. Giet de eieren in de taartvorm en bestrooi het geheel met geraspte Goudse kaas. Bak de groentetaart in ongeveer 45 minuten af.



Gevulde paprika (voor 4 personen)

Dit recept is vrij van: kippenei, pinda en noten.

Benodigdheden:

- 2 paprika's
- 10-12 champignons
- 1 prei
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 4 opscheplepels magere kwark
- Zout en peper naar smaak
- Geraspte kaas

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de groenten in stukjes.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons, prei, ui en knoflook in ongeveer 5 minuten gaar. Halveer de paprika's.

Voeg de maïs en kwark toe aan de champignons, prei, ui en knoflook en haal de pan van het vuur. Voeg peper en zout toe naar smaak.

Vul de paprika's met het mengsel en bak ze ongeveer 20 minuutjes.

Bestrooi de gevulde paprika's voor het serveren met geraspte kaas.

Bananendessert (4 personen)

Dit recept is vrij van: koemelk, lactose, kippenei, gluten, tarwezetmeel, noten en pinda.

Benodigdheden:

- 600 ml vanillevla op sojabasis
- 4 bananen
- 8 glutenvrije biscuitjes

Bereiding:

Snijd een banaan in partjes. Mix de overige 3 bananen met de sojavla in de blender.

Schep de vla in 4 kommen. Verkruimel boven elke kom 2 biscuitjes en leg hierboven de partjes banaan.



Appeltaart zonder ei

Dit recept is vrij van: koemelk, lactose en kippenei.

Benodigdheden:

- 160 g bloem
- 10 eetlepels witte basterdsuiker
- Halve theelepel zout
- 100 gram plantaardige margarine (is lactosevrij)
- 500 gram appels
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel abrikozenjam

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de bloem met drie eetlepels basterdsuiker en het zout. Voeg de margarine toe en kneed het deeg tot een stevige bal. Bekleed met driekwart van het deeg een ingevette taartvorm en maak een rand van ongeveer 2 cm hoog. Snijd de appels in dunne schijfjes en meng ze met de kaneel en de overige witte basterdsuiker.

Leg de schijfjes appel over elkaar op het deeg en maak hierover een vlechtwerk van het overgebleven deeg. Bestrijk het vlechtwerk met jam. Bak de taart op 180 graden in 50 minuten gaar.

Chocoladecake (voor 4 personen)

Dit recept is vrij van: gluten, tarwezetmeel, kippenei, koemelk, lactose, pinda en noten.

Benodigdheden:

- 75 g glutenvrij zelfrijzende bloem
- 30 g cacao
- 50 g suiker
- 50 g plantaardige margarine
- 100 ml water

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng het bakmeel, de cacao en de suiker door elkaar. Voeg vervolgens de boter en tot slot het water toe. Meng dit weer goed door elkaar tot een stevige massa. Vet een bakplaat in met plantaardige margarine en bestuif deze met bakmeel. Leg de massa op de bakplaat en bak de massa ongeveer 15 minuutjes op 200 graden. Serveer de chocoladecake in vierkante blokjes.