

DE CHUFA
DECEMBER SPECIAL



*11 heerlijke recepten met chufa's voor een
gezellige én gezonde decembermaand*

December 2016

Sinds 2015 zijn wij van ChufaNederland bezig om de chufa (of tijgernoot) bekend te maken bij het grote publiek. Dat gaat geweldig!

Er zijn al een hele hoop mensen die met veel plezier de chufa gebruikt hebben en blijven gebruiken. Dus wij dachten, laten wij iets speciaals doen met de decembermaand rondom de chufa.

Vaak is december één groot vreetfestijn, wellicht maakt het gebruik van chufa alles wat lichter verteerbaar en zijn het ook voor het lichaam enkel feestdagen.

De gerechten die wij in ons hoofd hadden bleken allemaal realiseerbaar te zijn met het gebruik van chufa als ingrediënt. Het valt ons elke keer weer op, de enorme veelzijdigheid van het product.

Een gerecht moest als eerste lekker zijn, maar ook laag in suikers en makkelijk te maken. Hopelijk is dit gelukt.

Wij van ChufaNederland wensen u een gezellige Sinterklaas, geweldige kerstdagen en een fantastisch oud en nieuw!

Sander & Roxanne

Volg ons op facebook en instagram



NOTENVRIJ SPIJS

Veel Sinterklaasrecepten zijn gebaseerd op spijs, normaal gemaakt van amandelen. Een andere benaming van chufa's is aardamandelen, dus dat lijkt al op elkaar. Ook wat smaak betreft zijn er gelijkenissen en is het resultaat overheerlijk!

Ingrediënten:

- 100 gram chufameel
- rasp van een halve biologische citroen
- 1 theelepel citroensap
- 25 gram chufaolie
- 25 gram blanke honing
- 25 gram water
- eigeel van 1 ei of water

Bereiding:

Meng alle ingrediënten voor het spijs, behalve het ei, in een keukenmachine tot een fijn geheel. Bewaar dit in de koelkast tot gebruik. Voeg voor gebruik het eigeel of water toe om het spijs smeuïger te maken.

Welk chufameel?

Chufameel komt in 3 gradaties:

Chufameel extra fijn is met 11,6% rijk aan vezels en geeft het beste en meest fijne bakresultaat. Aan te bevelen voor de recepten van dit ebook, wij hebben er alles mee gemaakt!

Chufameel vezelrijk (33%) is 100% chufa, er is niets uitgezeefd.

Chufameel normaal is met 23% vezels een gulden middenweg!



GEVULDE SPECULAAS

*Deze gevulde speculaas is het lekkerste als je het deeg en spijs een dag van te voren maakt.
Alle smaken zijn dan goed in elkaar ingetrokken.*

Ingrediënten:

- 150 chufameel extra fijn
- 25 gram kokosbloesemsuiker
- 2 eetlepels koekkruiden
- 1/2 theelepel baksoda
- mespuntje fijn Himalayazout of fijn Keltisch zeezout
- 75 gram koude roomboter, ghee of kokosolie
- 25 gram kokosmelk
- 2 eieren (kan ook zonder)
- Portie notenvrij spijs

Bereiding:

Voeg alle droge ingrediënten bij elkaar in een keukenmachine en meng goed. Voeg dan de boter, kokosmelk en 1 ei toe. Meng opnieuw tot een deegbal gevormd wordt. Maak hier een platte schijf van en laat liefst minimaal een half uur stevig worden in de koelkast. Als het goed is heb je nu 330 gram deeg. Gebruik hiervan 130 gram om een platte ronde bodem te maken. Je kunt het platdrukken met je handen. Leg hierop een portie notenvrij spijs. Maak van het overige deeg een 2e plak en leg dit op het spijs. Als het goed is kun je de zijanten nu tegen elkaar drukken om het spijs in te sluiten. Kluts het 2e ei en besmeer de bovenkant met wat geklutst ei. Strooi er amandelschaafsel op en bak de gevulde speculaas op 170°C in 45 minuten gaar. Wie zoet is krijgt lekkers!



KRUIDNOTEN

*Zwarte Piet ging uit fietsen, toen knapte zijn band. Toen moest hij gaan lopen, met de fiets aan zijn hand. Hij kwam in 'n dorpje, en zei tegen de smid:
'k Geloof dat er in mijn achterband, een tijgernootje zit!*

Ingrediënten:

- 150 gram chufameel extra fijn
- 40 gram kokosbloesemsuiker (hoe minder suiker, hoe minder knapperig)
 - 1/2 theelepel baksoda
- mespuntje fijn Himalayazout of fijn Keltisch zeezout
 - 1,5 eetlepel koekkruiden
- 75 gram koude roomboter, ghee of kokosolie
- eetlepel melk, kokosmelk, chufamelk of water
- 1 theelepel chufaolie (hierdoor zijn er goed balletjes te draaien)

Bereiding:

Voeg alle droge ingrediënten bij elkaar in een keukenmachine en meng goed. Voeg dan de boter toe, (kokos)melk en chufaolie en meng nogmaals kort tot het één geheel is geworden. Maak balletjes van het deeg en druk ze een beetje plat. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bak ze 25 minuten op 160°C. Ze worden pas later knapperig!



KERSTSTOL

Na Sinterklaas is het al snel de beurt aan Kerstmis en natuurlijk kan een kerststol niet ontbreken tijdens de feestdagen. We gebruiken het notenvrij spijs van het eerste recept. De psylliumvezels in dit recept zorgen voor de binding!

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 75 gram gesmolten ghee
- 200 gram chufameel extra fijn
- 50 gram arrowroot
- 2 tl psylliumvezels
- 25 gram kokossuiker
- 50 gram krenten
- 50 gram rozijnen
- geschaafde amandelen
- 1 tl kaneel
- 2 tl baksoda
- 2 tl citroensap
- snufje zout
- portie notenvrij spijs

Bereiding:

Kluts de eieren los met de gesmolten ghee (even laten afkoelen eerst). Voeg alle andere ingrediënten toe, behalve het spijs. Meng het tot één geheel. Giet nu 300 gram deeg op een bakplaat met bakpapier in een ovale vorm. Leg hier de rol spijs op. Schep nu het restant van het deeg op de spijs, en vorm het tot een mooie stol. Bekleed met geschaafde amandelen en bak de stol gaar in 40 minuten op 180°C.



CHRISTMAS PUDDING

Een Engelse traditie is de Christmas Pudding! Je kunt variëren in ingrediënten, bijvoorbeeld in de keuze van gedroogd fruit of vet. Oorspronkelijk wordt er varkensvet gebruikt in de pudding, maar je kunt natuurlijk ook ghee of kokosolie gebruiken. Een hoofdingrediënt van de pudding zijn rozijnen, vroeger in het Engels ook wel 'plums' genoemd. Vandaar de alternatieve naam, plumpudding! Maak je de taart met meerdere? Traditie zegt ook dat iedereen in de familie even roert en tegelijkertijd een wens doet.

Ingrediënten:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| - rasp en sap van 1 citroen | - 1 eetlepel rietsuikermelasse | - 50 ml brandy |
| - rasp en sap van 1 sinaasappel | - 150 gram chufameel extra fijn | - 50 gram ghee |
| - 50 gram rozijnen | - 50 gram arrowroot | - 50 gram varkensvet |
| - 50 gram krenten | - 2 tl baksoda | - 200 gram pompoenpuree |
| - 50 gram cranberries | - 2 tl kaneelpoeder | - 4 eieren |
| - 50 gram abrikozen | - 1 tl gember | |
| | - 1/2 tl nootmuskaat | |

Bereiding:

Rasp alvast de citroen en sinaasappel en bewaar voor later. Pers ze beide uit en voeg ze samen met het gedroogd fruit, melasse en brandy in een keukenmachine. Maak hier een puree van. Als je van wat meer structuur houdt in je pudding, maal dan iets korter. Meng ghee en varkensvet samen met de pompoenpuree, het makkelijkst gaat dat ook in de keukenmachine. Voeg hierna 1 voor 1 de eieren toe en meng kort. Doe beide mengsels in een grote schaal samen met alle droge ingrediënten en de rasp. Meng goed!

Vet nu een grote puddingvorm of tulband goed in met een olie en doe het mengsel in de vorm. Dek het af met aluminiumfolie. Nu moet de pudding 7 uur gekookt worden! Ofwel in een pan met net geen borrelend water, wij deden het in onze grote Crockpot en dat ging prima. Warm het allerlekkerst!



STOOFPERENTAART

Stoofpeertjes is zo'n typisch traditioneel bijgerecht met Kerstmis. Maar wat als je een berg overhebt? Dan maak je er een lekker taartje van om de dagen te overbruggen naar oud en nieuw!

Ingrediënten:

- 2 stoofpeertjes
- 2 eieren
- 50 ml kokosmelk
- 75 gram chufameel extra fijn
- 25 gram arrowroot
- 1 tl baksoda
- Snufje zout
- 1 tl kaneelpoeder
- 20 gram walnoten
- Maple Syrup (naar keuze)

Bereiding:

Snij allebei de stoofpeertjes in ongeveer 16 delen. Leg deze als een waaier op de bodem van een bakvorm van ongeveer 14 cm. Bekleed deze eerst met bakpapier. Maak een beslag. Kluts de eieren door de kokosmelk en meng dit met het chufameel, arrowroot, baksoda, zout en kaneelpoeder. Voeg hier de walnoten aan toe en meng nogmaals. Giet het beslag op de peertjes. Bak hem 20 minuten op 170°C. Na het bakken: omdraaien! De peertjes vormen nu een mooie bovenkant. Héérlijk met wat maple syrup er overheen gedruppeld.



TIRAMISU

Een heerlijk toetje met de kerst. De tiramisu is zuivelvrij en de lange vingers zijn gemaakt van chufameel! Je kunt Amaretto gebruiken, wij maakten het met alcoholvrije amandelextract van Dille & Kamille.

Ingrediënten:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| - koffie, ongeveer 1 kopje | - 35 gram arrowroot 'Mascarpone': |
| - 1 tl amandelextract | - 250 witte zoete aardappel |
| - cacaopoeder | - 75 zachte ghee |
| Lange vingers: | - 60ml kokosroom |
| - 2 eieren | - 30 gram honing |
| - 25 gram kokosbloesemsuiker | - vanillepoeder |
| - 70 gram chufameel extra fijn | |

Bereiding:

Maak eerst de lange vingers. Splits de eieren en klop het eiwit tot stevig schuim met een mixer. Mix nu eidooiers en suiker in 4 minuten tot een romig mengsel. Schep hier het eiwit voorzichtig doorheen. Zeef hierboven het chufameel en arrowroot en schep voorzichtig om. Maak nu op een bakplaat met bakpapier slierten van 1 m breed en 10 cm lang. Het makkelijkst gaat dit met een spuitzak, wij gebruikten zelf die van de Blokker. In dit geval de onderkant nog iets verder afknippen. In een voorverwarmde oven 10 minuten bakken op 190°C. Maak nu de 'mascarpone'. Kook de zoete aardappel zacht en maal het samen met de ghee, kokosroom, honing en vanille in een keukenmachine tot een egaal, wit en romig mengsel. Haal een lange vinger door de koffie en amandelextract, maak hem goed nat. Bedek de bodem van een ovenschaal (van ongeveer 15x22cm) met lange vingers. Schep hierop de helft van de 'mascarpone' en herhaal dit nogmaals.

Strooi met een zeef cacaopoeder op de tiramisu en laat hem een nacht in de koelkast opstijven. De smaken trekken nu ook goed in elkaar. Eet smakelijk!



FRAMBOZEN-HORCHATA PUDDING

Mijn favoriete toetje met kerst was vroeger altijd de roze pudding van een bekend merk met frambozensaus. Horchata blijkt zich uitstekend te lenen voor een lekkere pudding, alhoewel het nog niet gelukt is hem knalroze te krijgen.

Ingrediënten:

- Saus: 100 gram diepvries frambozen, 100 ml water, eetlepel honing
- horchata gemaakt gemaakt met 2 dadels.
- 1/2 theelepel vanille
- 20 gram gelatine (uit de rode bus)

Bereiding:

Doe de frambozen met het water en de honing in een pannetje en zet deze op het vuur. Zodra de frambozen ontdooit zijn, de staafmixer erin. Laat het nu indikken. Wij zeefden de saus om hem zoveel mogelijk op het origineel te laten lijken. Je kunt natuurlijk de pitjes er ook gewoon inlaten. Laat wat afkoelen en schenk het op de bodem van een puddingvorm. Doe de horchata in een pannetje samen met de vanille en gelatine. Verwarm het nu tot de gelatine is opgelost. Het hoeft niet heel heet te worden! Anders gaat het schiften. Schenk de horchata voorzichtig (bijvoorbeeld over de bolle kant van een lepel) in de puddingvorm op de saus. Zet hem een nacht in de koelkast om op te laten stijven. Laat de vorm met pudding even drijven in warm water, dan komt hij er makkelijker uit.



CHAI

Wanneer het weer kouder wordt is een warm drankje erg lekker op z'n tijd. De chai maken wij van een eigen melange van zwarte thee en specerijen. Sander heeft namelijk ook nog een theebedrijf met www.theevansander.nl, dus dat is makkelijk :)

Zelf maken? Voeg dan aan wat zwarte thee een mengsel toe van bijvoorbeeld kaneel, gember, kruidnagel, steranijs, zwarte peper, kardamon, venkel en anijs.

Ingrediënten:

- een eetlepel chaimelange of een zakje chaithee
- eetlepel ghee
- horchata

Bereiding:

Maak een chaithee, genoeg voor ongeveer 2/3 glas. Laat het lang trekken en warm het daarna weer op om straks een echt warme thee te drinken.

Voeg nu ook de eetlepel ghee toe en laat smelten. Voeg 1/3 horchata bij de thee en geniet ervan!

Basisrecept horchata:

- Gebruik 1 deel chufa op 3 delen water.
- Gebruik geweekte originele chufa's, gepelde chufa's of chufameel vezelrijk.
 - Voeg een dadel toe (hier 2) en een beetje zout.
- Malen in de blender of met een staafmixer, zeven in een notenmelkdoek of ChufaMix en klaar!





WARME CHOCOLADEMELK

De decembermaand is een goed excuus om eens wat vaker warme chocolademelk te drinken. Dit is volgens ons een lekkere en gezonde optie. Cacaopoeder gaat bij ons altijd samen met wat chagapoeder. Een klein beetje draagt bij aan de smaak én je doet je lichaam er een plezier mee.

Ingrediënten:

- groot glas of mok horchata
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1/2 eetlepel kokosbloesemsuiker
 - 1 theelepel chaga
- eventueel wat vanille
 - 1 eetlepel ghee

Bereiding:

Doe de horchata, cacaopoeder, kokosbloesemsuiker, chaga en vanille in een blender of meng het met de staafmixer. Verwarm deze mix in een pannetje en voeg nu ook de ghee toe. Horchata kan niet goed verwarmd worden dus zet het vuur matig hoog en blijf roeren. Stop zodra je damp ziet opstijgen. De horchata is nu warm genoeg om warme chocolademelk te mogen heten. Het helpt ook als je je glas of mok voorverwarmt met heet water, dan blijft de chocomelk goed warm. Nu is het alleen nog nodig dat het buiten keihard gaat sneeuwen!

OLIEBOLLEN

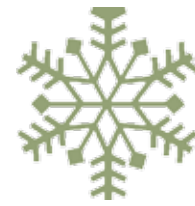
Het jaar afsluiten zonder oliebolletjes, dat kan natuurlijk niet! Het was even puzzelen maar uiteindelijk is het gelukt om er een chufaversie van te maken. Het sleutelingrediënt was een juiste hoeveelheid psylliumvezel. Met teveel werden ze hard en donker, met te weinig bleven ze slap.

Ingrediënten:

- 1 ei
- 100 ml kokosmelk
- 1 tl citroensap
- 75 gram chufameel extra fijn
- 25 gram arrowroot
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl psylliumvezel
- 25 gram rozijnen

Bereiding:

Splits het ei en kluts de dooier door de kokosmelk en citroensap. Voeg het chufameel toe samen met arrowroot, kaneel en psylliumvezel. Roer dit tot een beslag. Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig door het mengsel. Voeg de rozijnen toe en schep nogmaals voorzichtig om. Laat dit even staan! De psylliumvezel gaat binden en maakt het beslag wat dikker. Verhit nu ongeveer een liter kokosolie in een pan. Wij kochten het emmertje van het AH huismerk om de kosten in bedwang te houden. De laag hoeft niet zo diep te zijn als de oliebolletjes, ze blijven toch drijven. Het is lastig te weten te komen of de olie 180°C is, maar als je een beetje beslag laat zakken in de olie moet dit gelijk gaan bruisen. Schep met een ijslepel een bol beslag in de olie en laat 6 minuten frituren! Je kunt lucumapoeder gebruiken om er overheen te strooien of maak zelf poedersuiker. Doe wat kokosbloesem-suiker in zo'n kleine elektrische koffiemaler en het wordt fijn wit poeder!





Fijne Feestdagen!

