

Bakken met haver PDF

Natascha van der Stelt



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Natascha van der Stelt

ISBN-10: 9789402601732

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2445 KB

OMSCHRIJVING

Lekkere appeltaart, cheesecake, kruidkoek of kokosmakronen zonder suiker, zoetstoffen of tarwe. In *Bakken met haver* presenteert Natascha zestig recepten voor heerlijk klein en groot gebak zoals koekjes, cake en taarten maar bijvoorbeeld ook voor scones en pasteien. Als basis gebruikt ze haver in plaats van tarwe. De smaakmaker suiker wordt vervangen door onder meer de subtielere smaken van echte vanille, kokos en kaneel. Van haar grootvader die bakker was leerde Natascha van der Stelt ambachtelijk brood en banket bakken. Nu associeert ze bakken met feest en het leven vieren. Er gaat voor haar geen verjaardagsfeest voorbij zonder dat ze de dagen ervoor uitgebreid taarten, cakes en koekjes heeft gebakken. Met dit fraai gefotografeerde bakboek hoopt ze dat de lezer die besluit te minderen of te stoppen met suiker ervaart dat je dankzij *Bakken met haver* toch kunt blijven genieten van een koekje bij de koffie of thee of een lekker stuk taart op een verjaardag. Twee grote passies van Natascha van der Stelt zijn lezen en bakken. Zolang ze zich kan herinneren leest, of beter gezegd verslindt ze boeken. Toen Natascha er in slaagde om van boeken en lezen haar werk te maken, was dat een droom die werkelijkheid werd. Op haar 14e begon Natascha met bakken, en is daar nooit meer mee gestopt. In 2015 gooide Natascha haar eetpatroon drastisch om. Vanaf die dag at ze niets meer met 'snelle koolhydraten', zoals suiker, honing, zoetstoffen, tarwe, aardappelen en witte rijst. Na een dag was haar bloedsuikerspiegel stabiel en had ze geen last meer van dips en kicks. Na een paar maanden verdwenen haar gewrichtsklachten en klachten die wezen op een beginnende diabetes 2. Binnen een week had Natascha zin om iets te bakken, omdat ze iets anders voor de lunch wilde dan soep of salade. Ze verving de tarwe door haver en liet de suiker weg. De eerste baksels waren veelbelovend en nodigden uit tot verdergaan. Ze bedacht steeds meer eigen recepten. Al bakkend, schrijvend en fotograferend voor haar boek besloot ze om ook van bakken haar werk te maken.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De titel zegt het eigenlijk al, ik ben op zoek naar recepten, zowel brood als banket, gebaseerd op haver. Nu begrijp ik dat er gebakken kan worden met havermout maar ...

Toen ik dit boek 'Bakken met haver' voorbij zag komen was ik meteen benieuwd. Een bakboek over bakken met haver (en dus zonder tarwe en ook nog eens zonder suiker).

Natascha van der Stelt heeft met Bakken met haver een geweldig boek uitgebracht waar ik heel erg enthousiast over ben. Het is geen gemakkelijke opgave om op ...

BAKKEN MET HAVER

[Lees verder...](#)