

Boterkoek van kastanjemeel

Hier is een simpel en gezond recept voor een glutenvrije boterkoek met kastanjemeel, zonder suiker of zoetstoffen. Kastanjemeel heeft van nature een lichtzoete smaak, dus extra zoetstoffen zijn niet nodig.

Ingrediënten:

- 200 g kastanjemeel
- 150 g roomboter (kamertemperatuur)
- 1 ei (gesplitst: eigeel voor het deeg, eiwit optioneel voor het bestrijken)
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel, voor extra smaak)
- Snufje zout
- Optioneel: gehakte noten of stukjes pure chocolade (zonder suiker) voor extra textuur

Bereidingswijze:

1. **Oven voorverwarmen:** Verwarm de oven voor op 175°C (boven- en onderwarmte). Vet een ronde bakvorm (ca. 20 cm) in of bekleed deze met bakpapier.
2. **Deeg maken:** Meng het kastanjemeel en het snufje zout in een kom. Voeg de zachte boter en het eigeel toe. Meng goed met een spatel of je handen tot een samenhangend deeg. Voeg het vanille-extract toe als je dat gebruikt.
3. **Optionele toevoegingen:** Als je noten of stukjes pure chocolade toevoegt, meng deze dan door het deeg.
4. **In de vorm drukken:** Druk het deeg gelijkmatig in de bakvorm. Maak de bovenkant glad met de achterkant van een lepel. Voor een mooie glans kun je de bovenkant bestrijken met het eiwit.
5. **Versiering:** Trek met een vork een ruitpatroon over de bovenkant van het deeg voor de klassieke boterkoek-look.
6. **Bakken:** Bak de boterkoek in het midden van de oven gedurende 20-25 minuten, of totdat de bovenkant goudbruin is.
7. **Afkoelen en serveren:** Laat de boterkoek volledig afkoelen in de vorm voordat je hem aansnijdt. De koek wordt steviger na het afkoelen.

Tips:

- **Smaakvariatie:** Voeg een theelepel kaneel of geraspte citroenschil toe voor een andere smaakdimensie.
- **Structuur:** Voor een kruimeligere structuur kun je een paar eetlepels amandelmeel toevoegen.

Als je boterkoek te droog was, kunnen er verschillende oorzaken zijn:

1. **Te lang gebakken** – Kastanjemeel neemt veel vocht op en droogt sneller uit dan tarwemeel. Probeer de baktijd te verkorten (bijv. 20-25 minuten) of de temperatuur iets te verlagen (bijv. 160°C).
2. **Te weinig boter** – Boterkoek heeft een hoog botergehalte nodig voor een smeùige structuur. Probeer iets meer boter (bijv. 175 g in plaats van 150 g).
3. **Te weinig vocht** – Kastanjemeel bevat geen gluten en heeft extra binding nodig. Een extra eidooier of een scheutje (plantaardige) melk kan helpen.
4. **Te veel meel** – Als het deeg te droog aanvoelde voor het bakken, kan het zijn dat je iets minder kastanjemeel nodig hebt.
5. **Te dik of te dun uitgerold** – Als de boterkoek te dun was, droogt hij sneller uit. Een dikkere laag kan helpen.

Wil je experimenteren met een zachtere variant? Dan kun je ook een deel kastanjemeel vervangen door amandelmeel, wat meer vet bevat.

Als je geen suiker of zoetstoffen wilt gebruiken, kun je een ingrediënt toevoegen dat een vergelijkbare vochtvasthoudende functie heeft. Hier zijn een paar opties:

1. **Extra boter** – Verhoog de hoeveelheid boter met 10-20%, zodat het deeg meer vet bevat en minder droog wordt.
2. **Melk of room** – Een klein scheutje (plantaardige) melk of room (20-30 ml) kan helpen om het deeg smeùiger te maken.
3. **Vruchtenpuree** – Fijngemaakte dadels, gepureerde banaan of appelmoes kunnen deels de rol van suiker overnemen. Dit voegt vocht toe en zorgt voor een iets zachtere textuur.
4. **Notenpasta** – Een lepel amandelpasta of cashewnotenpasta kan extra vet en een beetje natuurlijke zoetheid toevoegen, zonder een overheersende smaak.

Aanpassing recept met vruchtenpuree

- Vervang ongeveer **50 g van de boter** door **50 g appelmoes of dadelpuree**.
- Meng de puree goed met de boter voordat je het kastanjemeel toevoegt, zodat het gelijkmatig verdeeld is.
- Let op de baktijd: de boterkoek kan iets sneller gaar zijn door het extra vocht, dus controleer na **20-25 minuten**.

Banaan is een ook een goede keuze! Het heeft van nature een romige textuur en houdt vocht goed vast. Hier zijn een paar tips voor het beste resultaat:

- Gebruik een **rijpe banaan**, want die is zachter en makkelijker te mengen.
- Vervang **50 g boter** door **50 g gepureerde banaan**. Dit zorgt voor extra smeùigheid zonder de boterkoek te zwaar te maken.



Zorgduet Coaching
Postbus 240
5340 AE Oss
Tel: 06-45905543
E-mail: silvia.autismecoach@zorgduet.nl

- Meng de banaan goed met de boter voordat je het meel toevoegt, zodat het beslag egaal wordt.
- Houd er rekening mee dat de boterkoek een lichte banaansmaak krijgt.

Het recept met een vorm van 27 cm met banaan:

Nieuwe hoeveelheden:

- **360 g kastanjemeel** (i.p.v. 200 g)
- **270 g roomboter** (i.p.v. 150 g)
- **1,5 rijpe banaan** (i.p.v. 1 banaan, ongeveer 75 g)
- **1,5 ei** (klop een tweede ei los en gebruik de helft)
- **1,5 tl vanille-extract**
- **Snufje zout**

Baktijd:

De koek wordt **dikker**, dus mogelijk moet je de baktijd met 5-10 minuten verlengen. Controleer na **30-35 minuten** of de boterkoek stevig is.