

Greensweet®

Stevia



Kokkerellen met Greensweet-stevia

Inhoudsopgave:

Blz.

Voorwoord

3

Producten van Greensweet-stevia

4

5

6

Recepten:

Ijs koffie

7

Kersen Ijslolly's

8

Fryer Granola

9

Belgische Chocolade Mugcake

10

Koolhydraatarme en glutenvrije taart

11

Eierkoeken

12

Zoete Spelt Scones

13

Apple pie crumble met Caramel Greek yoghurt

14

Vegan haverhout-banaan koekjes a la Anna

15

Chocoladetruffels

16

Suikervrije Caramel popcorn

17

Mega makronen

18

Speculaatjes

19

Healthy Lik koekjes

20

Teff Toppers

21

Pinda/Haverhout koekjes (lactose- en glutenvrij)

22

Nawoord

23

Geachte lezer,

Wat leuk dat u ons E-book met allerlei recepten wil downloaden !
Lekker blijven eten zonder al die suikers en calorieën,
dat was mijn uitgangspunt toen ik jaren geleden met
Greensweet-Stevia startte. En dat is gelukt.

Steeds meer mensen gebruiken onze suikervervangers en maken
de lekkerste dingen.

Zo ook natuurlijk Monique van der Vloed, Jessica Mendels en
Maaïke Smink. Maar er zijn verschillende mensen die spontaan
hun recepten insturen die ik in dit Ebook gebruik heb:

Amber Aste Creations, Kenneth Boom, Anna Ona, Oanh's Kitchen
en Maaïke Flikweert. Ik dank hen allen vooral voor hun inbreng
van gezonde en heerlijke suikervrije recepten.

Misschien heeft u nog niet eerder gebakken met de Greensweet
Stevia of misschien al wel en zoekt u meer inspiratie.

U vindt in dit E-book allerlei heerlijke gerechten gezoet met Stevia
i.p.v. suiker, zonder dat het afbreuk doet aan de smaak.

Bewust genieten noemen wij het bij Greensweet- Stevia

Ik hoop dat u veel bakplezier zult hebben en ons blijft volgen, we
gaan gewoon door met nieuwe heerlijke recepten met
Greensweet- Stevia.

Hartelijke groet,

Susan Jansen

Greensweet- Stevia



Even onze producten aan u voorstellen:

Greensweet vloeibare stevia 50 ml in 18 smaken:

Deze kunnen worden toegevoegd aan water, koffie, thee, yoghurt, kwark, cake, koekjes en in tal van recepten. 1 druppel staat gelijk aan 1 theelepel suiker.



Greensweet Kristal:

Deze bestaat uit puur natuurlijk stevia extract zonder chemische toevoegingen.

Deze Greensweet Kristal is te gebruiken als gewone suiker.

Heerlijk om mee te bakken en koken. Naast poedervorm bieden wij deze ook in kristalvorm. Ik stel ze even kort aan u voor:



Greensweet Icing :

De poedersuiker is gemaakt uit zuivere steviolglycosiden (Reb.A 98%) en is aangevuld met zuivere Erythritol. Perfect als vervanger voor gewone poedersuiker! De zoetkracht ligt 1 x zo zoet als gewone poedersuiker (1:2). 400gram per verpakking.



Erythritol:

Het heeft 70% van de zoetheid van suiker en toch maar 0 calorieën. Greensweet Erythritol is uitstekend geschikt om mee te koken en bakken. 400 gram per verpakking.

X-tra Sweet:

Tafelzoetstof op basis van Steviolglycoside. 5-6 maal zoeter dan suiker. 400 gram per verpakking.

Sweet Intense Poeder :

100-150 x zoeter dan suiker. Tafelzoetstof op basis van Steviolglycosiden. 50 gram per verpakking.



Greensweet Sweet:

Net zo zoet als suiker (1:1)

Tafelzoetstof op basis van Steviolglycoside. 400 gram per verpakking.



Greensweet Jam Gelei Kristal:

Het is gemaakt met zuivere stevia en Agar Agar. Dit is een plantaardig geleer/bindmiddel, gemaakt van zeewier. De Gelei bevat nauwelijks calorieën en koolhydraten en dit maakt het tot de gezondste gelei suiker verkrijgbaar. Jam gemaakt met onze Jam Gelei kristal blijft 20 dagen houdbaar. 215 gram per verpakking.



Greensweet stevia Zoetjes:

Een Greensweet Stevia zoetje komt overeen met een klontje suiker.

Met als belangrijkste verschil dat Greensweet Stevia zoetjes vrij van calorieën en volkomen natuurlijk zijn. De Greensweet Stevia zoetjes zijn per 200 stuks of per 500 stuks in een dispenser te verkrijgen.



Greensweet Belgische Chocolade:

Greensweet Belgische chocolade is een heerlijke chocolade (Barry Callebaut) zonder toegevoegde suiker en glutenvrij. De reactie van veel mensen is dat de chocolade heerlijk is en je niet proeft dat er geen suiker in zit.

Er zijn zes verschillende repen van 42 gram. Pure chocolade (Min. 70,3% cacao) in puur, puur met hele hazelnoten en puur met hele amandelen. Melk chocolade in melk, melk met hele hazelnoten en melk met hele amandelen.

Naast de repen hebben we ook nog zakjes Greensweet chocolade bloemetjes (80 gr) in puur en melk.



Greensweet Pakket Mini vloeibare stevia (18 smaken)

Wil je weten welke smaak je lekkerder vindt of wil je een klein flesje om mee te nemen?

Dan is dit pakketje bestaande uit alle 18 smaken vloeibare Greensweet-stevia 10ml, iets voor u!



Greensweet Vloeibare stevia Naturel 100ml

Gebruik je veel Stevia? Dan is deze grote 100 ml voordeelfles iets voor u.

Deze Greensweet naturel 100 ml is werkelijk overal in te gebruiken. Koffie, thee, yoghurt, kwark, soepen, sauzen, smoothies, shakes en om te bakken en koken.



Ijs koffie

Wat heb je nodig

20 ml water
30 ml magere melk
1 theelepel oploskoffie
6 druppels Greensweet vloeibare stevia Caramel
3 ijsblokjes

Zo maak je het:

Doe al deze ingrediënten in een blender en je heerlijke ijskoffie is klaar !!



Kersen ijsjes

Wat heb je nodig:

500 ml Biologische Griekse yoghurt

5 druppels Greensweet vloeibare stevia Kersen

15 kersen (naar eigen smaak , dit kunnen er ook minder of meer zijn)

Flinke scheut kokoswater of Kokosrasp

Zo maak je het:

Kersen schoonmaken en ontpitten, doe alle ingrediënten in een grote kom en even met de staafmixer erdoor. Dan in de vormpjes gieten en hup in de vriezer.



Fryer Granola

Wat heb je nodig:

5 flinke eetlepels Greensweet Erythritol

100 gram havermout

Verschillende soorten noten, zaden en pitten (ongeveer een half kopje van iedere soort)

Zo maak je het:

Bekleed de bak lift met bakpapier. Doe alle zaden en noten en pitten en de havermout in een kom. Ik heb ongeveer een half kopje per soort gebruikt, maar je kunt meer of minder gebruiken. Laad de bak lift echter niet te vol. Doe de Erythritol in een steelpan en voeg hieraan 20 ml water toe, laat op hoog vuur de suiker oplossen. Schenk de hete suiker over de zadenmix in je kom en hussel erg goed door. Stort alles in de bak lift. Zet de temperatuur op 170 graden. Stel de tijd in op 14 minuten. Blijf iedere 3/4 minuten even controleren door de bak eruit te trekken en de granula even om te scheppen. Blijf dit herhalen tot de granula mooi is verkleurd en goudbruin knapperig is geworden. Gooi de granula terug in de kom en laat afkoelen. Bewaren in een glazen, goed afsluitbare pot op kamertemperatuur.



Belgische chocolade mugcake

Wat heb je nodig:

1 banaan
1 ei
1/2 schep complete vanille
2 eetlepels havermout
1 blokje Greensweet Belgische Chocolade Puur 42 gr.

Zo maak je het:

Prak 1 banaan fijn, meng dit met een ei en 1/2 schep complete vanille.

Je moet echt even goed mengen om geen klontjes te hebben. Voeg hierna 2 eetlepels havermout toe en meng dit er door.

Hierna neem je een half blokje van de Greensweet Belgische chocolade puur en hak je dit in stukjes mix dit er bij, schenk je beslag in een leuke kop en zet het voor 2 a 3 minuten in de magnetron.



Koolhydraatarme en Glutenvrije taart

Taartbodem:

50 g roomboter
 200 gram amandelmeel
 20 gram gebroken lijnzaad
 8 gram Greensweet X-tra Sweet
 1 ei (alleen het eiwit)
 1 afgestreken el koekkruiden

Vulling:

3 gelatineblaadjes
 300 g roomkaas (Philadelphia)
 400 ml slagroom
 16 gram Greensweet X-tra Sweet
 3 tl vanille-extract

Gelei:

200 g rode vruchten (ik heb diepvries gebruikt)
 20 gram Greensweet Jam Gelei Kristal

Zo maak je het:

Verwarm de oven op 180c. Smelt de boter en meng de ingrediënten van de taartbodem tot een stevig mengsel. Vet de springvorm in, leg er een bakpapiertje in, verdeel het mengsel over de bodem en druk het goed aan. Bak de bodem 20 a 25 minuten in de oven en laat het vervolgens afkoelen. Maak daarna de vulling door de gelatineblaadjes te weken in koud water. Meng de slagroom lobbij, doe rest van de ingrediënten van de vulling erbij en mix het tot een egaal mengsel. Verwarm de gelatineblaadjes in een pannetje met 3 el water en roer het door het slagroom mengsel. Doe het mengsel over de bodem in de springvorm en leg het minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven. Maak ondertussen de gelei door het fruit te pureren en daarna te verwarmen in een pannetje met de gelei suiker. Verdeel de vruchtengelei tot slot over de taart en klaar is kees.



Eierkoeken

Dit heb je nodig:

200 gram rijstmeel
3 flinke eetlepels kokosolie, gesmolten
1 1/2 eetlepel wijnsteen bakpoeder
4 eieren
het rasp van een citroenschil
2 eetlepels Greensweet Erythritol
1 eetlepel Greensweet X-tra Sweet
2 eetlepels biologische aardappel zetmeel
enkele druppels pure vanille extract



Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Roer alle ingrediënten stevig door elkaar tot een homogene massa. Schep wat lepels per eierkoek op de bakplaat. Bevochtig je handen en druk de bergjes mooi aan tot ronde koeken. Besprenkel tenslotte nog met een beetje water. Bak de eierkoeken goudgeel-bruin in 10 minuten. Controleer ze. Zijn ze nog erg slap, geef ze dan nog een minuut extra. Laat afkoelen.

Zoete spelt scones

Wat heb je nodig:

200 gram speltbloem
200 gram kokosolie
140 gram Greensweet Erythritol
4 druppels Greensweet vloeibare stevia Vanille
3 eieren
1/2e theelepel bakpoeder
1/2e theelepel zout



Zo maak je het:

Omdat ik van lekker makkelijk en snel hou, met niet al te veel afwas, zet ik mijn mix kom op de weegschaal en weeg zo alles in 1x af.

Als het een warme dag is en de kokosolie is al lekker zacht, dan kan het ook zo de kom in, is dat niet het geval, dan moet je deze even laten smelten in een pannetje (au bain-marie) of de magnetron.

Ik heb mijn keukenmachine met de garde 5 minuten aangezet totdat ik een mooi egaal beslag had.

Met twee eetlepels heb ik het beslag over 24 cakevormpjes verdeeld die ik in een cupcake-tray in de oven kan zetten. De oven verwarmde ik voor op 180°C en bak de cakejes in 20 minuten op 170°C gaar. Toen ik de eerste keer controleerde of ze gaar waren door er met een satéprikker in te prikken, waren ze meteen goed.

Is dat bij jou niet het geval en zit er nog vloeibaar beslag aan je satéprikker? Laat ze dan nog 5 minuten in de oven staan en controleer daarna opnieuw.

Als ze nog een beetje warm zijn, kan je ze serveren meteen heerlijk kloddertje mascarpone, Engelse slagroom (Dubble cream) en aardbeien of gewoon zo!

Apple pie crumble met Caramel Greek yoghurt

Wat heb je nodig:

Voor de crumble:

- 1 Elstar appel
- 6 eetlepels havermout
- 1,5 eetlepel Greensweet X-tra Sweet
- 2 theelepels kaneel
- Handje noten en bessen
- Beetje kokosolie of roomboter

Voor de Caramel Greek yoghurt:

- 8 volle eetlepels Griekse yoghurt
- 6 druppels Greensweet vloeibare stevia Caramel

Zo maak je het:

Meng de yoghurt goed met de druppels Carmel van Greensweet- stevia door elkaar heen. Verdeel dit vervolgens over 2 schaaltjes of glazen.

Snijd de appel in kleine blokjes, zelf laat ik de schil er op zitten maar als je dit niet fijn vindt kun je de appel natuurlijk ook schillen.

Verwarm een koekenpan en doe er wat kokosolie/ roomboter in en laat dit smelten.

Doe de in blokjes gesneden appel hier in en bak ze even kort, voeg nu de havermout, noten, bessen en kaneel er aan toe roer het goed door elkaar en bak de havermout tot het wat donkerder begint te worden, vervolgens voeg je de 1,5 eetlepel Greensweet X- tra Sweet er aan toe en laat je dit smelten even goed roeren en mee verwarmen. Verdeel de crumble over je yoghurt.

Het enigste wat je nu nog hoeft te doen is genieten.

Bewaar 1 van de schaaltjes voor de volgende ochtend of eet hem op als lunch.



Vegan havermout-banaan koekjes a la Anna

Wat heb je nodig:

3 (over)rijpe bananen.
 120 gr (glutenvrije) havermout
 50 gr ongezouten noten, gehakt
 1 tl kokosolie
 1 flinke tl kaneel
 5 druppels Greensweet vloeibare stevia Naturel

Zo maak je het:

Zijn de bananen nog niet rijp?
 Leg ze dan even voor 30 min in de oven op 150 graden.
 Ze worden helemaal zwart van buiten maar de binnenkant is goed!
 Verwarm de oven op 200 graden.
 Prak de bananen helemaal fijn (of met een staafmixer). Smelt de kokosolie in een pannetje. Doe de geprakte banaan met de rest van de ingrediënten en de gesmolten kokosolie in een kom.
 Dit beslag kun je gewoon rauw proeven, aangezien er geen ei in zit. Proef even of de smaak naar wens is. Zo niet, dan kun je meer kaneel of Greensweet vloeibare stevia Naturel toevoegen. Maak er grote ballen van en druk ze plat met de hand. Leg ze op een bakplaat met bakpapier onder. Bak ze ongeveer 15 min. Smullen maar!



Chocoladetruffels

Wat heb je nodig (voor ongeveer 20 stuks):

2 reepjes Greensweet Stevia chocolade puur à 80 gram

80 ml slagroom

30 gram boter

Cacaopoeder of kokos

Zo maak je het:

Verwarm de slagroom met de boter tot het net niet kookt.

Voeg hier het reepje chocolade aan toe en roer het door tot de chocolade gesmolten is.

Schep het geheel in een kom en laat het minstens een uur opstijven in de koelkast.

Daarna klop je deze ganache luchtig met een mixer.

Maak met 2 lepels kleine balletjes (ze hoeven niet mooi rond te zijn) en leg het op een bakpapier. Laat de balletjes een uurtje aanvriezen.

Rol nu de balletjes door de cacaopoeder of door de kokos.



Suikervrije Caramel popcorn

Wat heb je nodig:

30 gram popcorn mais
1 eetlepel kokosolie of zonnebloemolie
5 druppels Greensweet vloeibare stevia Caramel

Zo maak je het:

Doe de olie in de pan en verwarm deze, doe er de Greensweet-stevia karamel druppels bij en dan de popcorn mais.

Doe de deksel op de pan en wacht tot het popt, schud de pan flink heen en weer zodat het niet aanbakt.

En klaar is je suikervrije caramel popcorn.



Mega makronen

Wat heb je nodig:

150 gram maïsmeel
 1 eetlepel speculaaskruiden
 10 druppels Greensweet vloeibare stevia
 Chocolade
 een mespuntje anijspoeder
 2 bananen, fijn geprakt
 100 gram pitloze blauwe druiven, fijn geprakt
 1 kopje geweekte en uitgelekte goji bessen
 1 kopje geweekte en uitgelekte moerbeien
 125 ml heet water

Voor de garnering:

5 eetlepels Greensweet-stevia Icing
 2 eetlepels biologische magere cacao poeder
 havermelk of andere plantaardige melkvervanging
 Kokosrasp



Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 185 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Roer alle ingrediënten voor de makronen in een kom stevig door elkaar. Schep bergjes op de bakplaat, hou ruimte tussen de bergjes. Draai met de bolle kant van de lepel in het midden van ieder bergje een opening/gat. Bak de makronen in het midden van de oven gaar in ongeveer 30 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat afkoelen. Maak een stevig glazuur van de poedersuiker, cacao en beetje melk. Doop steeds een gedeelte van een makroon in het glazuur en bestrooi met de kokosrasp. Laat drogen.

Speculaatjes

Wat heb je nodig

1 tot 1 ½ reep pure chocolade (het liefst zo puur mogelijk)
5 tot 8 druppels Greensweet vloeibare stevia chocolade
25 gram cacaoboter
8 gram speculaaskruiden
5 tot 8 druppels Greensweet vloeibare stevia caramel

Zo maak je het:

Smelt de pure chocolade au bain marie, en zoet hem naar smaak met de Greensweet vloeibare stevia chocolade. Bekleed een plaat met bakpapier en giet hierop de pure chocolade. Strijk het goed uit. Smelt de cacaoboter au bain-marie, en voeg hier de Greensweet vloeibare stevia caramel en speculaaskruiden toe. Laat het een klein beetje sullen en besprenkel de pure chocoladeplak met de speculaas chocolade. breek de chocolade in leuke kleine stukken.



Healthy Lik koekjes

Dit heb je nodig:

2 eiwitten
250 gram Greensweet-stevia icing
200 gram amandelmeel
50 gram kokosmeel
1 volle eetlepel kaneel
natuurlijke kleurstoffen (bijvoorbeeld van pme)

Zo maak je het:

Klop de eiwitten in een grote beslagkom stijf en spatel er vervolgens 150 gram van de icing door. Spatel vervolgens de amandelmeel, kokosmeel en kaneel er voorzichtig doorheen. Dek de kom af met folie en laat het een uur in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht 160 graden, gasoven stand 2). Bedek de bakplaat met bakpapier en bestrooi je werkblad met wat van de icing. Rol het deeg uit tot ongeveer 5 mm dik en steek er rondjes uit met een vormpje of een glas. Bak de koekjes in 12 tot 15 minuten gaar en laat ze afkoelen. Als de koekjes afgekoeld zijn kun je met de bovenste, gekleurde laag van start. Meng de rest van de icing (ongeveer 100 gram) met wat water tot een dikke, vloeibare pasta. Afhankelijk van hoeveel kleuren je wilt gebruiken verdeel je de icing over verschillende bakjes. Voeg een paar druppels kleurstof bij de icing en meng goed. Breng de icing aan op het koekje en laat het drogen. Deze koekjes zijn gegarandeerd een succes, zowel bij de kinderen als bij volwassenen!

Tip: je kunt ook fruit en groente als kleurstof gebruiken. Maak hiervoor de icing wat dikker. Gebruik bijvoorbeeld macha poeder, wortelsap, frambozensap of bramen sap als kleurstof.



Teff Toppers

Dit heb je nodig:

2 verse eieren
 2 eetlepels Greensweet-stevia X-tra Sweet
 2 eetlepels Greensweet-stevia Erythritol
 het rasp van een biologische citroenschil
 1 theelepel vanille bourbon
 1 theelepel (wijnsteen) bakpoeder
 110 gram bruine teff

Voor de vulling/ topping:

400 ml biologische kokosmelk (24 uur gekoeld, goed uitgelekt)
 of andere opties (zie toelichting hierboven)
 3 eetlepels biologische magere cacaopoeder
 Goj bessen

Greensweet-stevia Icing

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 185 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Klop de eieren + suikers in een vetvrije kom tot een stevige romige massa. Dit duurt enkele minuten. Spatel de citroenrasp, teff, bakpoeder en vanille erdoor, maak grote, luchtige slagen. Dit zorgt ervoor dat de koeken zo luchtig mogelijk blijven. Schep steeds twee flinke eetlepels van het beslag op de bakplaat, zorg voor voldoende ruimte tussen de koeken omdat ze uitrijzen. Bak de koeken in het midden van de oven gaar in ongeveer 10-11 minuten, blijf tussentijds steeds even goed controleren. Laat afkoelen. Klop de room samen met een eetlepel stevia tot een dikke room. Blijft de massa wat te vloeibaar? Voeg dan een eetlepel Johannes broodpitmeel toe of een snufje xantangom. Leg de koeken in twee rijen op de bakplaat. Draai één rij om. Schep steeds op de omgedraaide koek wat room, en druk de andere koek erop. Hou ongeveer drie kwart van de room over, en spatel daar de cacao door. Het geeft een leuk " marmer" effect als je de cacao er niet volledig doorheen spatelt maar dat hoeft natuurlijk niet. Schep de chocoladeroom op de koeken en garneer met goj bessen en poedersuiker.

Bron/foto: Monique van der Vloed



Pinda/Havermout koekjes (lactose- en glutenvrij)

Wat heb je nodig:

100 gr Pindakaas 100% natuurlijke! (met stukjes)
 Tegenwoordig in de meeste lokale supermarkten verkrijgbaar.
 30 gr vloeibare bio honing
 40 gr (glutenvrije) havermout
 20 gr kokosrasp
 2/3 tl kokosolie
 5 druppels vanille essence (is a must!)
 10 druppels Greensweet vloeibare stevia naturel

Zo maak je het:

Au-bain-marie: Doe de pindakaas, honing, vanille essence, kokosolie en de stevia druppels tegelijk in dezelfde kom en laat deze zacht worden. Voeg hierna de havermout en kokosrasp toe. Structuur van de 'deeg' is brokkelig. Balletjes draaien gaat niet zo makkelijk. Pak een beetje van het mengsel en knijp deze goed tussen je handen en druk ze vervolgens beetje plat. Grootte ong. 2 bij 2 cm --> Zie foto
 Leg ze in een bakje of op een bordje. Vervolgens kan je ze voor een paar uurtjes in de koelkast leggen. Hoef niet perse. Zo is het al heerlijk!! Kleine voordeel is wel dat als je ze in de koelkast legt, de koekjes een harder en beter structuur krijgen > komt doordat kokosolie stolt onder de 23 graden. Je haalt hier ongeveer 12 koekjes uit. Tip: Let wel op dat je niet teveel van deze koekjes achter elkaar opeet. Door de pindakaas zijn ze namelijk calorierijk!



**18 VLOEIBARE SMAKEN DE GEZONDE SUIKERVERVANGER OM MEE TE BAKKEN 500 VERKOOPPUNTEN
DE LEKKERSTE BELGISCHE STEVIA CHOCOLADE**



Greensweet
Stevia

Ik hoop dat u er veel plezier aan gaat beleven om deze recepten te gaan uitproberen.
Heeft u zelf nog recepten die u met ons zou willen delen, laat het ons dan weten door een email te sturen naar :
susan@greensweet-stevia.nl

Alle informatie over onze producten kunt u vinden op onze website:
www.greensweet-stevia.nl