

Gratis E-book

professor Grutjes

BAKT MET  
RALPH & JANE



Professor Grutjes' favoriete recepten met de bakmixen van Ralph & Jane

# FRANS FLADDERS Oercrackers



170 g Power Pancake Mix  
3 el pompoenpitten  
3 el zonnebloempitten  
3 el lijnzaad  
3 el sesamzaad

## INGREDIËNTEN

3 el havermout  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
1 tl zout  
2 el gesmolten kokosolie  
125 ml water



## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
  2. Doe alle droge ingrediënten in een kom.
  3. Voeg langzaam de kokosolie en het water toe.
  4. Leg een stuk bakpapier op een bakplaat.
  5. Rol het deeg hierop uit met een deegroller.
  6. Snijd het deeg voorzichtig in rechthoeken.
  7. Bak de crackers 25 tot 30 minuten.
- Laat afkoelen en serveer bijvoorbeeld met een lekkere notenpasta.





# WILMA WINDJES' Appelkoeken

## INGREDIËNTEN

### Voor het deeg

- 260 g Power Pancake Mix
- 2 el honing
- 3 el Griekse yoghurt
- 3 el plantaardige melk
- 120 g zachte roomboter
- snufje zout

### Voor de vulling

- 2 appels in kleine blokjes
- 1 el kokosbloesem-suiker
- 1 tl kaneelpoeder

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de boter, kokosolie, honing en yoghurt.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en kneed tot een deeg.
4. Rol het deeg in folie en leg 30 min in de koelkast.
5. Meng de stukjes appel met de kokosbloesem-suiker en het kaneel.
6. Rol het gekoelde deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot een dikte van +/- 1 cm. Snijd een even aantal rechthoeken uit het deeg.
7. Schep het appelmengsel op de helft van de rechthoeken en leg hier de overgebleven rechthoeken bovenop. Druk de randen aan met je vingers.
8. Bak de appelkoeken in ongeveer 25 minuten bruin.



# SUPERGRUTJES Cakeblokjes



## INGREDIËNTEN

200 g (w) healthy Wondermix  
2 rijpe bananen  
2 ontpitte dadels  
1 wortel

25 ml Griekse yoghurt  
90 g zachte roomboter  
3 eieren  
2 el wijnsteenbakpoeder

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Pureer de bananen, dadels en wortel tot een romige massa.
3. Mix ook de boter, eieren en yoghurt erdoor.
4. Schep de Wondermix, het wijnsteenbakpoeder erdoorheen.
5. Schep het beslag in een ingevette cakevorm.
6. Bak de cake in ongeveer 20 minuten gaar.
7. Laat afkoelen en snijd in gelijke blokjes.

