

Zelf maken Met Jessica

NIUW!

RTL-presentatrice Jessica Mendels (35) heeft diabetes type Mody. Ze houdt van bakken en koken zonder toegevoegde suiker en gebruikt graag nieuwe 'natuurlijke' producten. In Diabc deelt ze haar zelfmaakrecepten in een nieuwe kookcolumn. Jessica woont samen met haar man Paul Bom (De Vegetarische Slager) en dochters Ilse (3) en Eva (0).

TEKST JESSICA MENDELS FOTOGRAFIE DIRK JANSEN

Zo maak je Koningsdagkoekjes

Ik hou van makkelijk, daarom zet ik de beslagkom van mijn mixer op de weegschaal en gooi alles erin. Het hoeft niet op de gram nauwkeurig, handig als je kleine 'hulphandjes' hebt in de vorm van (klein)kinderen. Dan zet ik mijn keukenmachine aan. Ik gebruik de deegvlinder. Als je een handmixer hebt, gebruik je de deeghaken. Zodra het mengsel zich tot een bal vormt, is het klaar. Zet het deeg 10 minuutjes in de koelkast zodat het stevig wordt. Om een mooie, platte plak te krijgen, zonder je hele keuken met bloem te hoeven bestrooien, leg ik de deegbal tussen twee vellen bakpapier. Druk de deegbal met je handen plat en rol hem daarna met de deegroller uit. De truc is om een stuk van het bakpapier over de rand van je aanrecht te vouwen en deze met je heup tegen het aanrecht aan te klemmen zodat het niet wegschuift. Heb je een mooie plak? Pak dan de uitsteekvormpjes. Zorg dat de koekjes niet te dicht op elkaar liggen op de bakplaat. Dan 18 minuten in een op 150 C voorverwarmde oven. Je houdt altijd wel een stukje over voor een speciale koek, bij ons meestal voor Ilse!

Voedingswaarde per koekje: 65 kcal, 7 g koolhydraten, 4 g vet (waarvan 3 g verz. vet), 1 g eiwit.

Volg Jessica op Twitter @jessicamendels



Ingrediënten Koningsdagkoekjes

- 100 gram kokosolie (of roomboter)
- 1 ei
- 200 gram volkoren speltmeel
- 70 gram Arenga palmsuiker
- 4 druppels Stevia
- ½ theelepel bakpoeder
- 1 vanille stokje
- snufje zout
- 1 theelepel psyllium* (geheim ingrediënt)

Klaarleggen:

keukenweegschaal, deegroller, bakpapier, bakplaat, uitsteekvormpjes.

*door psyllium krijg je een mooier deeg. Kijk op dvn.nl/diabclees meer voor meer info, ook over de Arenga Palmsuiker en Stevia.