

Bakken met haver



Verschenen:	22-02-2017
Genre:	Koken
Auteur:	Natascha van der Stelt
Taal:	Nederlands
ISBN:	9789402601732
Uitgever:	Aerial Media Company B.V.

[Bakken met haver.pdf](#)

[Bakken met haver.epub](#)

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.