



Anouk bakt door

Ze won dit jaar het populaire programma *Heel Holland Bakt* én heeft nu haar eigen bakboek. Anouk Glaudemans deelt in het boek *Heel Holland Bakt Thuis* haar lekkerste recepten met ons. Zo ook deze **feestelijke worteltaart**.

TEKST: SARAH SAARBERG | FOTOGRAFIE: MITCHELL VAN VOORBERGEN

Worteltaart

50 min + 45 min oventijd

Ingrediënten

- Bakspray
- 90 g kokosolie
- 1½ tl vanille-extract
- 3 rijpe bananen
- 7 medjoul dadels, ontpit
- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- 3 tl bakpoeder
- 1½ tl kaneel
- ¾ tl gemberpoeder
- 150 g wortel, grof geraspt
- 35 g pompoenpitten
- 6 walnoten, grof gehakt

Frosting

- 1 blikje gecondenseerde kokosmelk
- 250 g Flora Plant boter, kamertemperatuur

Decoratie

- Eetbare bloemen, hulstakjes, aalbesjes, gekonfijte sinaasappel

Vorbereiding dag van tevoren

Laat de kokosmelk een dag van tevoren karamelliseren. Zet een grote pan water op het vuur en zet het blikje onder water. Laat dit op laag vuur drie uur koken zodat de kokosmelk karamelliseert. Zorg dat het blikje gedurende de kooktijd helemaal onder water staat, vul indien nodig water bij. Laat het blikje afkoelen voor het openen.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de springvorm (24 cm) en het bakpapier op de bodem in. Smelt de kokosolie, haal van het vuur en voeg vanille-extract toe. Pureer met een staafmixer de bananen met de dadels. Voeg de eieren toe en roer door. Doe de gesmolten kokosolie erbij. Meng in een andere kom het amandelmeel, bakpoeder, kaneel en gemberpoeder. Voeg deze droge mix toe aan het bananenbeslag en roer door. Schep de geraspte wortel en de pompoenpitten erdoor.

2. Stort het beslag in de springvorm. Verdeel de stukjes walnoot eroverheen. Bak de worteltaart op het rooster in

het midden van de oven 40-45 minuten of tot een prikker er schoon en droog uitkomt. Laat de taart een halfuur afkoelen in de vorm, snijd daarna de randen los en haal de springvorm eraf. Laat de taart op de bodem verder afkoelen.

3. Mix de boter in een tafelmixer met platte menghaak in 20 minuten romig en wit. Voeg 200 gram van de gekaramelliseerde kokosmelk toe en mix nog 5 minuten tot een luchtige zachte crème. Verdeel de botercreme over de taart en decoreer met eetbare bloemen. Of nu voor de feestdagen met gekonfijte sinaasappel, aalbesjes en hulstakjes.



***‘Het is mijn doel
om iedereen te
leren bakken’***

Anouks gouden tips

- Zorg voor een goede voorbereiding. **Lees eerst het recept goed door en zet alles klaar.** Kijk ook naar de tijd die het voorbereiden kost; zo komt u niet voor verrassingen te staan tijdens het bakken.
- **Gooi vooral niks weg. Met restjes is altijd wel iets te doen.** Als u eidooiers gebruikt, is het eiwit voor iets anders te gebruiken. Te veel banketbakkersroom? Meng het door de yoghurt, samen met wat vers fruit, voor een heerlijk toetje.
- **Wees flexibel!** Als iets niet lukt of het wordt niet zoals u had bedacht, probeer het plan dan gewoon bij te stellen.
- **Altijd in huis: boter, eieren en suiker.** Dadels, banaan, appel, wortel en bietjes zijn overigens ook heerlijke zoetmakers.

Blijtijds geeft 5 exemplaren van het kookboek *Heel Holland Bakt Thuis* weg. Wilt u kans maken? Ga dan voor 9 januari 2021 naar www.blijtijds.nl/winkookboek

Eten verbindt, en dat geldt zeker voor lekkere baksels. Daarom is de immer drukke Anouk zo vaak als ze kan in de keuken te vinden. Haar familie is er blij mee, evenals haar omgeving, want ze deelt haar baksels graag uit. Het waren haar kinderen die er bij Anouk op aandrongen zich op te geven voor het programma *Heel Holland Bakt*. De docent Social Work bij Avans Hogeschool in Den Bosch houdt wel van een uitdaging en het zaadje was geplant. “Ik vroeg me af of ik dat zou kunnen: bakken in een vreemde omgeving, onder tijdsdruk. Ik ben geen allround bakker: ik bakte vooral cakes en taart en af en toe een broodje. Tijdens het programma heb ik ongelooflijk veel geleerd. Het is vooral mijn kracht dat ik heel gestructureerd ben en goed kan plannen. Maar het is ook een soort tweede natuur dat ik vaak zie, ruik, proef en voel hoe het zit. Mijn baksels lukken meestal wel en als

iets niet lukt, weet ik vaak hoe dat komt en hoe ik het kan herstellen. Tijdens het programma ontdekte ik dat ik over meer technische kennis beschik dan ik dacht. Waarschijnlijk omdat ik vaak en graag naar kook- en bakprogramma's kijk en regelmatig door bakboeken blader. Het is echt mijn doel om iedereen te leren bakken, dus ik maak recepten die ook te volgen zijn voor vriendinnen die er niks van kunnen. Tegelijkertijd vind ik het leuk om uitdagende recepten te ontwikkelen. Het moet wel een beetje spannend blijven. Ik heb niet echt favorieten, maar ons gezin is echt een chocolade-gezin. Met baksels waarin mokka of chocolade is verwerkt, doe ik ze altijd een groot plezier. Toch vind ik het steeds boeiender om alternatieven te zoeken voor geraffineerde suiker, en die zijn er volop. Of om te bakken zonder lactose of zonder gluten. Eigenlijk vind ik alles leuk; bakken maakt me rustig en gelukkig.” ●



Heel Holland Bakt Thuis

Bakken doe je voor elkaar, dat geldt nu meer dan ooit. De thema's van het nieuwe seizoensboek *Heel Holland Bakt Thuis* zijn dan ook: Sociaal, Bewust en Snel. De winnares van *Heel Holland Bakt 2020*, Anouk Glaudemans, deelt in het boek heerlijke recepten, van 'Best makkelijk' en 'Goed te doen' tot 'Wow! Best moeilijk!'.
€ 24,99 | Kosmos Uitgevers