



TARWEMEEL suggesties en recepten

Wat kan je allemaal maken met het volkoren tarwemeel van Herenboeren Usseler Es? Je kunt er koekjes van bakken of er heerlijke pannenkoeken mee maken! Dit meel kun je eigenlijk voor van alles gebruiken, ook bijvoorbeeld om brood mee te bakken. Pas in het begin je eigen recepten aan met half-om-half gewone tarwebloem om te wennen aan het resultaat.

APPELPLAATKOEK voor een grote groep

Voor de vulling:

6 frisure appels
2 tl kaneel
2 el suiker
1 el citroensap

Voor het deeg:

250 g volkorenmeel
150 g bloem
200 g haveremout
1 zakje bakpoeder

300 g bruine
basterdsuiker
350 g roomboter

1. Schil de appels, verwijder de klokhuizen, snijd ze in stukjes en meng de kaneel, citroensap en suiker erdoor.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat (van ca.30 x 45 cm) met bakpapier.
3. Meng het meel en de haveremout met het bakpoeder en de basterdsuiker door elkaar. Smelt de boter in een pannetje op zacht vuur. Werk de gesmolten boter met een vork door het mengsel tot een plakkerig, kruimelig deeg.
4. Beleg de bakplaat met 2/3 van het deeg en druk het stevig aan. Verdeel de appelvulling erop en kruimel de rest van het haveremoutmengsel over de appelvulling. Bak de plaatkoek in 40 á 45 minuten gaar. Ook lekker met ijs of slagroom!

Koekjes van Hannelore

BASISRECEPT Meng 250 g volkorenmeel, 50 g bloem, 90 g suiker, 1 pakje vanillesuiker, 1 ei en 1 snufje zout in een kom. Voeg 200 g koude boter in kleine blokjes toe en mix snel tot een deeg. Leg het deeg een half uur in de koelkast. Vervolgens kun je het uitrollen tot een plak van ca. 1 cm. dik op een met bloem bestoven aanrecht. Steek er met een klein glas of met vormpjes koekjes uit en leg ze op een bakplaat. Bak de koekjes 12 minuten op 180 graden.

Variant 1 verander het basisrecept in 150 g volkorenmeel en 100 g gemalen hazelnoten en gebruik verder dezelfde ingrediënten.

Variant 2 meng geraspte schil van een sinaasappel door het basisdeeg en versier de koekjes na het bakken met gesmolten pure chocolade.

PANNENKOEKEN

Je eigen pannenkoekenbeslag maken is niet moeilijk!

125 g tarwemeel
125 g bloem
1 ei
500 ml melk
snufje zout

Mix meel en bloem met een snufje zout en de helft van de melk in een grote kom. Klop het met de garde tot een glad beslag. Breek het ei en roer het door het beslag. Voeg een scheutje (olijf-)olie toe en roer tot slot beetje bij beetje de rest van de melk erbij, tot de dikte van het beslag naar je zin is.

Variaties Voeg er wat boekweitmeel aan toe, of gebruik in plaats van melk water of karnemelk.

