

Suikervrije spritsen

Onlangs gaf ik een hele geslaagde [workshop "koekjes en koeken"](#). We maakten daarbij gevulde koeken, Amsterdamse koggetjes en spritsen. Hoewel dat allemaal heerlijke koeken en koekjes zijn, zijn ze in de traditionele variant wat minder geschikt voor mensen die op hun suikerinname willen letten. Vanzelfsprekend kan je het ook bij één koekje laten en niet direct de hele trommel leegeten. Al is dat natuurlijk een behoorlijk lastige opgave met zulke smakelijke, zelfgemaakte koekjes ☐ Van één van de deelnemers -die het liefst suikerarm en/of suikervrij wil eten- kreeg ik de vraag of het niet wat minder kon met de suiker in koekjes. Op zich is dat een lastige omdat suiker een belangrijke functie vervult in het maken van een bros, knapperig en bruin koekje. Wetende wat de suiker voor functie vervult, had ik mijn twijfels, maar toen ik dit recept bedacht, bleek het heel erg mee te vallen! Het koekje ziet er iets hakkeliger uit dan een 'normale' sprits, maar wat heel belangrijk is; de lijnen van het spuitmondje bleven mooi staan! De buitenkant was lekker bros, de binnenkant iets zachter dan een "normale" sprits. De banaan zoet het koekje en proef je ook wel terug, maar dat is maar heel weinig. Dit recept is goed voor 12 suikervrije spritsen.



Ingrediënten:

- 100 gram zachte, ongezoeten grasroomboter op kamertemperatuur
- 5 gram citroenrasp
- 0,8 gram zout
- 14 gram losgeklopt ei
- 90 gram rijpe banaan, geprakt
- 125 gram patentbloem
- 1,4 gram bakpoeder, gezeefd

Werkwijze:

- Verwarm de oven voor op 150 graden Celsius, conventioneel met onder- en bovenwarmte.
- Wrijf de zachte roomboter samen met de citroenrasp en het zout luchtig op je werkbank. De boter moet heel licht van kleur worden en zalfig worden.
- Voeg het ei toe en wrijf tot dit helemaal is opgenomen.
- Wrijf de geprakte banaan door de boter tot het helemaal is opgenomen.
- Meng het bakpoeder door de bloem heen.
- Voeg het bloemmengsel bij de roomboter en wrijf een dikke minuut tot alles is opgenomen en je een glad, wit mengsel hebt.
- Schep dit in een spuitzak met een gekarteld spuitmondje van 11 mm.
- Spuit ongeveer 12 rondjes op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de koekjes in het midden van de oven gedurende ca. 48 minuten goudbruin. Doe een aantal minuten voor het einde van de baktijd de ovendeur even open om de stoom uit de oven te laten. Door de koekjes 48 minuten op 150 graden, krijg je brosse koekjes die nauwelijks naar banaan smaken. Je kan de koekjes ook op 160 graden Celsius bakken gedurende 33 minuten, dan zijn de koekjes wat zachter, maar ook wat zoeter.
- Laat de koekjes afkoelen op een rooster en bewaar in een trommel. Waarschijnlijk zijn deze koekjes door het gebrek aan suiker en het iets hogere vochtgehalte dan normaal wat minder lang houdbaar dan suikerrijke koekjes. Ik heb dit echter niet kunnen uitproberen, want de trommel was zó leeg!

Bron: eigen recept