

Zoet zonder suiker

Recepten uit de
bakkerij van SUE

KIM SUE PALM



INHOUD

Voorwoord	7	Vijg-cashewnotenrepen met chocolade	91
Over SUE	9	Matchablondies met frambozen	93
De filosofie van SUE	11	Witte rocky road	95
Ingrediënten	13		
Benodigdheden	17		
		Bites	
Basis		Avocadobites met chocolade & pistache	101
Frambozenjam	23	Crunchy karamelbites	103
Amandel- of cashewnotenpasta	25	Cookies & creambites	107
Dadelkaramel	29	Gevuld speculaas	109
Cashewroom	31	Cookiedoughbites	111
Lijnzaadei	33	Chocolade-mintbites	115
Walnootmeel	33	Cheesecakebites met witte chocolade	117
Koekjes		Cakes & taarten	
Bloemenkoekjes	39	Kardemomcake met sinaasappel	123
Pecanokoekjes met ahornsiroop	41	Dadelcakejes met karamelsaus	125
Anzackoekjes	43	Vanilledonuts met citroenglazuur	127
Florentines	47	Chocoladetaart met bosvruchten	129
Chocoladekoekjes met pistache	49	Pumpkin-spicetaart	135
Speculaaskoekjes	51	Hummingbird cake	139
Chaikoekjes	55	Kokoscake met frambozen	141
Amandelkoekjes met sinaasappel	57	Appel-kaneelcake	143
Kardemomkoekjes	59	Citroencake met maanzaad	145
Sandwichkoekjes met pindakaas	61		
Kokosmakronen	65		
		Truffels	
Repen		Aardbeitruffels met kokos	151
Gemengde-notenrepen	71	Sinaasappeltruffels met macadamia	153
Bosvruchtencrumblerepen	73	Cranberrytruffels met citroen	155
Abrikoosrepen met pistache	75	Cacaotruffels	157
Quinoarepen met aardbei	77	Appel-kaneeltruffels	159
Knapperige cornflakesrepen	79	Piña-coladatruffels	163
Brownies	81	Kokostruffels met amandel	165
Chocoladebrokken met quinoa & noten	85	Chocoladetruffels met hazelnoot	167
Karamelshortbread	87		
Havermoutrepen met rozen & tahin	89	Dankwoord	169
		Register	171



VOORWOORD

Bewust eten is mij met de paplepel ingegoten, maar ik heb altijd van zoet gehouden. Mijn vader is tennisleraar en ik was als klein meisje dan ook veel op het tennispark te vinden. Ik had het er goed naar mijn zin, vooral omdat alle sportievelingen mij daar de hele dag lekker volpropten met koekjes. Zelf waren ze op dieet, dus ging het koekje dat ze bij de koffie kregen naar het schattige kleine meisje dat vaak op het park te vinden was. Ik smulde ervan, maar mijn ouders waren er minder blij mee. Zij hebben me van kleins af aan geleerd hoe belangrijk het is om gezond te eten en al die koekjes waren iéts te veel van het goede. Mijn moeder spelde daarom een button op mijn T-shirt waarop stond dat ik niet mocht snoepen, in de hoop dat ik niet meer zoveel koekjes zou krijgen.

Hoewel die liefde voor zoet nooit is weggegaan, is gezonde voeding altijd heel belangrijk geweest voor mij. Het speelde een dusdanig grote rol in mijn leven dat ik er tijdens mijn eerste baan als hr-manager al snel achter kwam dat ik dit niet de rest van mijn leven wilde doen. Ik wilde iets doen met mijn voorliefde voor gezonde voeding en begon in mijn vrije tijd te experimenteren met zoete creaties. Ik gebruikte enkel natuurlijke ingrediënten als noten, dadels en kokos, geen geraffineerde suikers en al mijn baksels waren glutenvrij en vegan. Deze 'bites' vielen bij mijn familie en vrienden zó in de smaak dat ik besloot ze af en toe op foodmarkten te verkopen. Een leuke hobby naast mijn fulltimebaan. Dat die hobby tot een groot bedrijf zou leiden, had ik nooit kunnen bedenken!

Na op diverse foodmarkten te hebben gestaan, kwam er steeds meer interesse vanuit verschillende horecazaken. Ze wilden mijn bites verkopen! Ik schreef me in bij de KvK, noemde mijn onderneming SUE (mijn tweede naam) en had opeens een eigen bedrijf. Mijn baan bouwde ik af naar tweeënhalve dag per week. In de avonduren maakte ik in mijn eigen keuken de bites en mijn assortiment breidde zich steeds verder uit. In de weekenden reed ik met een volgeladen fietskrat door Rotterdam om alles te bezorgen.

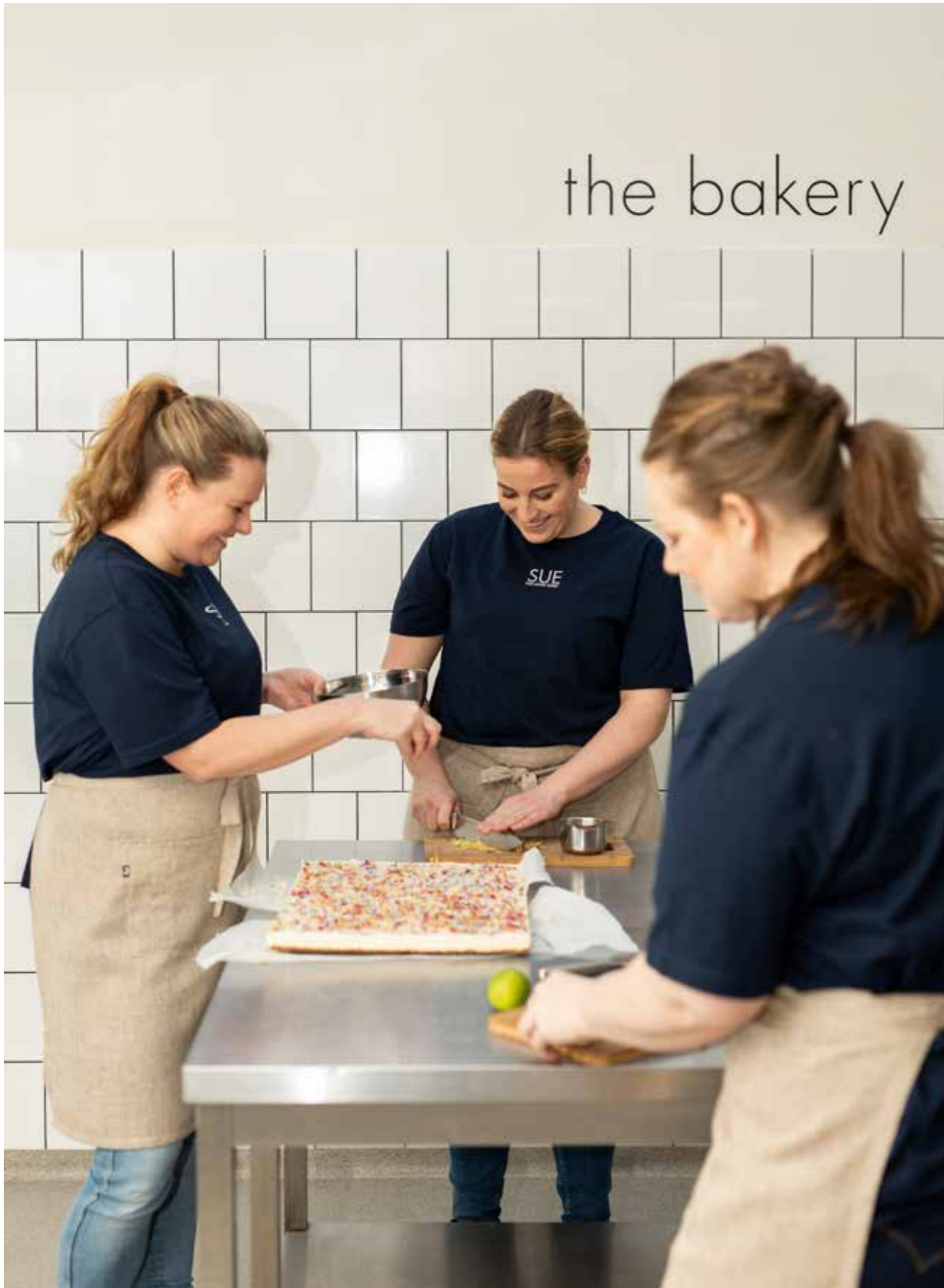
Op een gegeven moment kon ik SUE niet meer combineren met mijn baan en besloot ik mijn baan op te zeggen. Een sprong in het diepe, maar ik heb geen moment spijt gehad van die beslissing! Met heel veel liefde en plezier run ik, ondertussen samen met mijn vriend, het nog steeds groeiende bedrijf. Met drie eigen vestigingen en meer dan honderdtwintig verkooppartners in binnen- en buitenland is mijn meisjesdroom werkelijkheid geworden.

Dit kookboek voelt als de kers op de taart. In dit boek geef ik jullie een kijkje in de keuken van SUE en deel ik meer dan vijftig recepten die ik samen met mijn team met veel liefde heb samengesteld. Uiteraard allemaal vrij van geraffineerde suikers, glutenvrij en vegan – geheel volgens de principes van SUE.

Heel veel bakplezier!

Kim Sue Palm

the bakery



OVER SUE

SUE zorgde in 2014 voor een frisse wind in de patisserie wereld. Waar normaliter geraffineerde suikers, gluten, ei en boter de hoofdrol spelen, wilde ik het anders doen. Samen met mijn team maak ik verantwoord zoet, dat naast vrij van geraffineerde suikers óók nog eens glutenvrij en vegan is. Ik had hiermee een pioniersrol en was de eerste in Nederland en omstreken die dit soort zoet aan verkooppartners en consumenten aanbood. En met succes, want SUE is inmiddels een begrip en tot op de dag van vandaag nog steeds groeiende. Omdat we midden in de stad zitten, hebben we veel gasten die spontaan binnen komen waaien. Ze komen er soms pas achteraf achter dat alles vrij van geraffineerde suikers, glutenvrij en vegan is. Het grootste compliment is wanneer gasten die normaliter alles (kunnen) eten, blijven komen, omdat ze het gewoon nóg lekkerder vinden!

Inmiddels ben ik de trotse eigenaar van een bakkerij én een horecazaak in Rotterdam, en opende ik in 2020 een Bites Bar in Amsterdam. Daarnaast zijn we altijd ons 'zoet zonder suiker' blijven leveren aan onze verkooppartners. Zonder hun vertrouwen en support was SUE nooit geworden wat het vandaag de dag is.

In de bakkerij in Rotterdam kunnen gasten onder het genot van een kopje koffie meegenieten van al het lekkers dat er wordt gemaakt. Intussen maken we hier niet alleen maar bites, maar is ons assortiment flink uitgebreid met bananenbrood, truffels, granola, koekjes en andere baksels.

Bij onze horecazaak kun je genieten van ontbijt en lunch. Uiteraard ook vegan, glutenvrij en vrij van geraffineerde suikers. De menukaart gaat mee met

de seizoenen: denk aan een herfstsalade, klassieke wentelteefjes met aardbeien of stooferen, of een high tea met al het lekkers van SUE. In de zomermaanden kun je neerstrijken op het zonnige terras en in de winter knus genieten van onze huiselijke sfeer binnen.

Midden in de pandemie opende ik in 2020 onze Bites Bar in Amsterdam, waar je net als in de bakkerij terecht kunt voor al het 'zoet zonder suiker' en koffie en thee. Ik droomde er al een tijd van om een zaak buiten Rotterdam op te zetten en voelde dat het tijd was die droom te verwezenlijken. Ik heb een hechte band met Amsterdam omdat ik er gestudeerd en gewoond heb, dus voelde de keuze voor de hoofdstad als een logische volgende stap. Toen ik per toeval op deze prachtige locatie aan de Elandsgracht stuitte, voelde het als 'meant to be'.

Net als SUE niet heeft stilgestaan, hebben er ook op persoonlijk vlak een aantal levensveranderende gebeurtenissen plaatsgevonden. Toen SUE nog in de kinderschoenen stond, heeft mijn vriend Der zijn baan opgezegd en zich bij SUE aangesloten. Sindsdien staan we met zijn tweeën aan het roer. Rondom de opening van onze horecazaak werd onze eerste zoon Ché geboren en de geboorte van onze tweede zoon Sef viel samen met de verhuizing naar onze huidige bakkerij. Je kunt SUE dus echt een familiebedrijf noemen.

De constante factor in dit alles is mijn missie die al jaren onveranderd is: mensen meer bewust laten genieten. Ik kijk ernaar uit dit de komende jaren te blijven doen.



FLORENTINES

Je kent deze koekjes vast wel: heerlijk dun en knapperig en met de onderkant gedipt in chocolade. Een echte klassieker en daarom een mooie uitdaging voor ons om er een SUE-variant van te maken. En dat is gelukt! Hét koekje voor bij jouw kopje thee of koffie.

Voor 11 stuks

Bereiden: 25 minuten

Bakken: 12 minuten

Koelen: 30 minuten

Benodigheden: ijsschep, ronde uitsteekvorm (Ø 8 cm)

Droge ingrediënten

250 g geschaafde amandelen

100 g gedroogde cranberry's

1 el gemalen lijnzaad

¼ tl baking soda

⅛ tl zout

⅛ tl gemalen kardemom

Voor de karamel

150 g ahornsiroop

55 g amandelpasta (zie blz. 25)

45 g kokosroom uit blik

Voor de decoratie

150 g pure chocolade

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.
- 2 Meng de droge ingrediënten in een grote kom door elkaar.
- 3 Verwarm voor de karamel de ahornsiroop en amandelpasta in een pan op middelhoog vuur tot het begint te bubbelen. Doe dan de kokosroom erbij en roer goed met een garde. Zet het vuur laag en laat de karamel 5 minuten indikken. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- 4 Voeg de karamel bij het droge mengsel en roer goed door met een grote spatel.
- 5 Schep met een ijsschep 11 porties op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 6 Leg de uitsteekvorm over een deeghoopje en smeer het plakkerige mengsel uit met een lepel. Haal nu de uitsteekvorm weg en druk het mengsel voorzichtig plat. Herhaal voor de andere koekjes.
- 7 Zet de koekjes 12 minuten in de oven. Laat de koekjes volledig afkoelen en zet ze vervolgens 20 minuten in de vriezer.
- 8 Smelt de chocolade in een kom die boven een pan heet water hangt (au bain-marie). Zorg dat de kom het water niet raakt.
- 9 Houd het koekje horizontaal vast met de onderkant naar beneden. Dip de onderkant in de chocolade. Leg het koekje op een met bakpapier beklede bakplaat en laat de chocolade hard worden.

TIP

HEB JE NOG KOKOSROOM OVER?
GEBRUIK DIT IN DE RECEPTEN VOOR
DE KOKOSMAKRONEN (BLZ. 65) OF DE
DADELKARAMEL (BLZ. 29).



CHOCOLADEBROKKEN MET QUINOA & NOTEN

Zo'n heerlijke snack waar je maar stukjes vanaf blijft breken. Door de rozenblaadjes ziet het geheel er prachtig kleurrijk uit. Een plaatje voor het oog en een genot voor de mond!

Voor 10-12 stuks

Bereiden: 40 minuten

Bakken: 22 minuten

Koelen: 30 minuten

Benodigheden: bakvorm
(24 x 24 cm)

Voor de vulling

50 g amandelen, grof gehakt

45 g walnoten, grof gehakt

35 g pompoenpitten, grof gehakt

30 g gemalen lijnzaad

13 g chiazaad

175 g quinoa

105 g ahornsiroop

1 el kokosolie, gesmolten

snuf zout

Voor de chocolade

200 g pure chocolade

1 el kokosolie

2 el pistachenoten, grof gehakt

1 el cacaonibs

1 el gedroogde rozenblaadjes

snuf gemalen zeezout

- 1 Verwarm de oven voor tot 175 °C hetelucht of 195 °C elektrisch.
- 2 Meng de ingrediënten voor de vulling in een grote kom en verspreid over een met bakpapier beklede bakvorm.
- 3 Zet de bakvorm 22 minuten in de oven tot het mengsel goudbruin wordt.
- 4 Smelt de chocolade en de kokosolie in een pan. Giet dit gelijkmatig over de vulling. Wacht 5 minuten en decoreer met de pistachenoten, cacaonibs, rozenblaadjes en het zeezout.
- 5 Zet de bakvorm 30 minuten in de vriezer om de chocolade hard te laten worden en breek in stukken.



COOKIES & CREAMBITES

Die wereldberoemde ronde zwarte koekjes gevuld met een witte romige vulling waren voor ons een behoorlijke uitdaging om in een SUE-jasje te steken. Maar het is ons gelukt!

Voor 16 stuks

Bereiden: 45 minuten

Weken: 2 uur

Koelen: 5 uur

Benodigheden: foodprocessor, gladstrijker, bakvorm (24 x 24 cm)

Voor de bodem + toplaag

350 g walnoten, fijngemalen

600 g dadels, ontpit

90 g cacao-poeder

125 g cacao-nibs

¼ tl vanille-merg

Voor de vulling

250 g cashewnoten

235 g rijststroop

100 g kokosolie, gesmolten

100 g kokosmelk

¼ tl vanille-merg

85 g kokosmeel

- 1 Week de cashewnoten minimaal 2 uur in warm water. Spoel ze daarna goed af voordat je ze gaat gebruiken.
- 2 Meng alle ingrediënten voor de bodem en toplaag in een foodprocessor tot een samenhangend geheel. Verdeel het mengsel in tweeën.
- 3 Verspreid de ene helft van het mengsel over een met bakpapier beklede bakvorm. Strijk glad met een gladstrijker. Zet de andere helft opzij.
- 4 Meng alle ingrediënten voor de vulling, behalve het kokosmeel, in een foodprocessor tot een glad beslag. Voeg dan het kokosmeel toe en meng nogmaals. Spreid de vulling uit over de bodem van de bakvorm en strijk glad met een gladstrijker. Zet 3 uur in de vriezer.
- 5 Verspreid wanneer de vulling hard is geworden de andere helft van het mengsel voor de toplaag erover. Strijk goed glad met een gladstrijker en zet nogmaals 2 uur in de vriezer.
- 6 Snijd de cookies & cream in mooie bites.



'MET DE COOKIEDOUGH BITE
KUN JE ONGEGENEERD
VAN HET KOEKJESDEEG
SNOEPEN, MAAR DAN
ZÓNDER BUIKPIJN.'



DADELCAKEJES MET KARAMELSAUS

Je kunt mij wakker maken voor deze cakejes, zeker als ze net warm uit de oven komen! Het zoete en kruidige van de cakejes met de zoete karamelsaus maken ze tot een delicatessen om je vingers bij af te likken. Heerlijk als dessert of als zoete traktatie bij de thee.

Voor 9 stuks

Bereiden: 20 minuten

Wachten: 15 minuten

Bakken: 20 minuten

Koelen: 10 minuten

Benodigheden: foodprocessor, kleine tulbandbakvormen (Ø 7 cm), spuitzak

Voor de cakejes

180 g dadels, ontpit

120 g heet water

½ tl baking soda

150 g glutenvrije bloem

30 g kokosbloesemsuiker

1 tl kaneel

½ tl gemalen nootmuskaat

¾ tl bakpoeder

¼ tl zout

½ tl vanillemerg

45 g kokosolie, gesmolten

2 lijnzaadepieren (zie blz. 33)

Voor de karamelsaus

120 g kokosbloesemsuiker

60 g kokosmelk

⅛ tl vanillemerg

- 1 Meng in een foodprocessor de dadels met het hete water en de baking soda. Laat dit mengsel 15 minuten staan zodat de baking soda zijn werk kan doen.
- 2 Verwarm de oven voor tot 175 °C hetelucht of 195 °C elektrisch.
- 3 Roer in een kom de glutenvrije bloem, kokosbloesemsuiker, kaneel, nootmuskaat, het bakpoeder, zout en vanillemerg door elkaar.
- 4 Meng het dadelmengsel nogmaals in de foodprocessor en voeg de kokosolie toe. Meng nogmaals goed door.
- 5 Doe het dadelmengsel en de lijnzaadepieren bij het droge mengsel in de kom en meng tot een beslag.
- 6 Verspreid het beslag over de tulbandvormen. Je kunt dit het best met een spuitzak doen. Zet de dadelcakejes 20 minuten in de oven.
- 7 Maak intussen de karamelsaus. Meng alle ingrediënten in een pannetje op laag vuur. Laat de karamelsaus onder regelmatig roeren 4 minuten inkoken tot een dikke, stroopachtige substantie.
- 8 Haal de tulbandvormen uit de oven en laat 10 minuten afkoelen. Haal de cakejes uit de bakvorm en prik een aantal gaatjes in de bovenkant. Giet hier de karamelsaus over en serveer meteen.

TIP

DIT IS HET PERFECTE DESSERT! LEG WAT REEPIES SINAASAPPELSCHIL OP DE CAKEJES VOOR EEN NOG FEESTELIJKERE TWIST!



VANILLEDONUTS MET CITROENGLAZUUR

Deze donuts zijn geweldig voor een (kinder)feestje. Ze zien er niet alleen prachtig uit, maar smaken ook hemels. Zet ze samen met de Chocoladetaart met bosvruchten (blz. 129) op een *sweet table*. Succes verzekerd!

Voor 12 stuks

Bereiden: 15 minuten

Bakken: 10 minuten

Koelen: 25 minuten

Benodigheden: donutbakvorm, spuitzak

Voor de donuts

160 g glutenvrije bloem

½ tl baking soda

25 g amandelmeel

½ tl bakpoeder

¼ tl zout

¼ tl vanillemerg

100 g ahornsiroop

1 tl appelciderazijn

175 g amandelmelk

50 g olijfolie

Voor het glazuur

60 g cacao boter

12 g kokosolie

25 g ahornsiroop

25 g citroensap

Voor de decoratie

eatbare bloemen of gevriesdroogde aardbeien of frambozen (optioneel)

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht of 220 °C elektrisch en vet een donutbakvorm in met kokosolie.
- 2 Roer de glutenvrije bloem, baking soda, het amandelmeel, bakpoeder, zout en vanillemerg in een kom door elkaar.
- 3 Meng in een andere kom de ahornsiroop, appelciderazijn, amandelmelk en olijfolie.
- 4 Voeg het droge mengsel bij het natte mengsel en meng met een garde tot een samenhangend geheel.
- 5 Doe het mengsel in een spuitzak en verdeel het over de donutvormen. Vul ze niet verder dan driekwart. Zet de bakvorm 10 minuten in de oven.
- 6 Haal de bakvorm uit de oven en laat 10 minuten afkoelen. Haal de donuts vervolgens uit hun vorm door een klap te geven op de onderkant. De donuts vallen er zo gemakkelijk uit. (Heb je een siliconen bakvorm? Dan duw je de donuts er eenvoudigweg uit.) Zet de donuts in de vriezer.
- 7 Maak intussen het glazuur. Verwarm de ingrediënten voor het glazuur in een kom die boven heet water hangt (au bain-marie). Zorg dat de kom het water niet raakt. Meng goed door elkaar met een garde tot een gelijkmatig mengsel. Laat dit al roerend 5 minuten opwarmen.
- 8 Haal het glazuur van het vuur en laat 15 minuten afkoelen zodat het dikker wordt.
- 9 Haal de donuts uit de vriezer. Roer het glazuur nogmaals door en dip hier de bovenkant van de donuts in. Decoreer de donuts eventueel met eatbare bloemen of gevriesdroogde aardbeien of frambozen.

TIP

HET GLAZUREN VAN BEVROREN DONUTS GEEFT HET MOOISTE RESULTAAT, OMDAT HET GLAZUUR DAN NIET IN DE DONUT KAN TREKKEN.



KOKOSTRUFFELS MET AMANDEL

Je herkent ze vast wel: die heerlijke witte kokosballen – een amandel omhuld met een knapperige en romige laag, gedecoreerd met geraspte kokos. Wij staken deze bekende traktatie in een SUE-jasje.

Voor 20 stuks

Bereiden: 25 minuten

Weken: 1 uur

Koelen: 1 uur en 30 minuten

Benodigheden: foodprocessor

Voor de truffels

55 g cashewnoten

100 g kokosroom

75 g ahornsiroop

45 g kokosolie, gesmolten

90 g kokosrasp

20 amandelen met vlies

Voor de decoratie

20 g kokosrasp

- 1 Week de cashewnoten 1 uur in warm water. Giet het water daarna af en was de cashewnoten.
- 2 Hak de cashewnoten in een foodprocessor fijn.
- 3 Doe de kokosroom, ahornsiroop, kokosolie en kokosrasp in een kom. Voeg hier de gemalen cashewnoten aan toe en meng tot een samenhangend geheel.
- 4 Zet het mengsel 30 minuten in de koelkast.
- 5 Haal het mengsel uit de koelkast en weeg balletjes van 20 gram af. Duw een amandel in het midden en rol tot truffels.
- 6 Rol de truffels door de kokosrasp ter decoratie. Zet de truffels 1 uur in de koelkast.

TIP

DOOR HET WEKEN VAN DE CASHEWNOTEN WORDT DE TEXTUUR VAN DE TRUFFEL GLADDER. OOK ZIJN DOOR HET WEKEN DE CASHEWNOTEN MAKKELIJKER TE VERTEREN VOOR HET LICHAAM.