



Hoe meedoen?

1. **Bak** samen met
 - Vrienden of familieleden, partners, kinderen en kleinkinderen;
 - Medebewoners van het WZC ,met het verzorgend personeel, met de ergotherapeuten
 - Collega's of werkmakkers;
 - Clubgenoten of vrienden uit het verenigingslevenleuke, mooie maar vooral lekkere cupcakes en geniet van deze toffe activiteit!
2. **Verkoop**jullie cupcake-creaties nadien voor het goede doel: nl. het Alzheimeronderzoek!
3. **Stort**de opbrengst op de speciale cupcake-rekening van Stichting Alzheimer Onderzoek:
BE83 0017 5620 5915 met als vermelding: 'cupcake actie 2020'.
- 4.

Gratis flyers en affiches verkrijgbaar via tel. 02/424 02 04 of via info@stopalzheimer.be

Of organiseer een andere actie voor "STOPALZHEIMER.BE" en stort op BE83 0017 5620 5915 met vermelding van jullie actie.

CUPCAKES

Cupcakes

Een eenvoudig recept om u op weg te helpen.

Wat heb je nodig om cupcakes te maken?

- 150 gram bloem
- 100 gr halfzachte boter
- 3 eieren
- 125 gr poedersuiker
- 125 ml poedersuiker
- 125ml melk
- 2 koffielepels bakpoeder

Verschillende smaken

- 1 koffielepel vanille extract
- 3 soeplepels (ingevroren) bosbessen
- 50 gr zwarte chocolade

Voor de topping

- 100 gr zachte boter
- 200 gr poedersuiker
- 2 soeplepels melk
- (Levensmiddelenkleurstoffen)
- Vanille extract

Hoe maak je cupcakes?

- Verwarm de oven op 180°
- Meng met een elektrische mixer op lage snelheid de halfzachte boter met de poedersuiker
- Voeg de eieren, de bloem en het bakpoeder toe van zodra de mengeling romig is.
- Voeg eveneens beetje bij beetje de melk toe.

3 verschillende smaken

- Verdeel het basisdeeg in 3 gelijke delen in 3 verschillende kommen.
- Laat de chocolade, aangelengd met een beetje water, op een zacht vuurtje smelten in een kommetje
- Voeg het vanille-extract toe aan de eerste kom
- De gesmolten chocolade aan de tweede kom
- De bosbessen aan de laatste kom
- Vermeng deze drie verschillende deegsoorten zeer goed in de 3 aparte kommen.

Een initiatief van

 Stichting Alzheimer Onderzoek
Fondation Recherche Alzheimer

Onderzoek geeft hoop! • La recherche, source d'espoir !

Bakken

- Plaats papieren cupcake vormpjes in de cupcake bakplaat
- Vul de vormen ongeveer tot 2/3 met de deegbereidingen
- Laat alles 15 minuten bakken in een oven op 180°C

Topping

- Meng de boter, de poedersuiker en de melk gedurende enkele minuten met een mixer.
- De verkregen crème moet soepel en luchtig zijn.
- Verdeel uw crème opnieuw in 3 kommen en voeg naar eigen creativiteit de kleurstoffen toe.
- Versier de cupcakes naar hartenlust met een spuitzak

Een initiatief van



Stichting Alzheimer Onderzoek
Fondation Recherche Alzheimer

Onderzoek geeft hoop! • La recherche, source d'espoir !

Suikervrije chocolade CUPCAKES

Suikervrije chocolade cupcakes

Wie houdt van cupcakes en chocolade glimlacht wanneer er een hapje van deze smeulige cupcake wordt gegeten.

Wat heb je nodig om suikervrije chocolade cupcakes te maken?

- 140 gram patentbloem
- 50 gram cacao
- 1 el bakpoeder (7 gram)
- 200 gram honing
- Snufje zout
- 120 ml versgezette koffie (afgekoeld)
- 60 ml soja melk (of volle melk)
- 60 ml zonnebloemolie
- 2 tl amandel aroma (of vanille aroma)
- 1 groot ei

Hoe maak je suikervrije chocolade cupcakes?

- Verwarm de oven voor op 170°C, en zet in elk vakje van het muffinblik een papieren cupcake vormpje.
- Mix de boter en de suiker in een kom tot een licht en luchtig geheel.
- Zeef boven de andere beslagkom het meel en het bakpoeder.
- Voeg de eieren, het amandel extract en de melk toe aan het botermengsel en mix het voor ongeveer 2 minuten op gemiddelde snelheid door.
- Schep daarna het gezeefde meel door het botermengsel, mix nu tot het beslag zacht en glad wordt.
- Schep de cupcakevormpjes tot de helft vol met beslag en bak de cupcakes gaar en goudbruin in ongeveer 20 minuten.
- Deze cupcakes staan prachtig en smaken nog lekkerder met een mooie roze botercreme

Een initiatief van



Stichting Alzheimer Onderzoek
Fondation Recherche Alzheimer

Onderzoek geeft hoop! • La recherche, source d'espoir!

EENVOUDIG CUPCAKE RECEPT

Cupcakes

Een eenvoudig recept om u op weg te helpen.

Wat heb je nodig om 12 cupcakes te maken?

- 125 gram boter
- 125 gram zelfrijzend bakmeel
- 125 gram witte basterdsuiker
- 2 eieren
- 1/2 pakje vanillesuiker (meer vanillesuiker mag ook!)
- 2 á 3 eetlepels melk

Voor de topping

- 250 gram poedersuiker
- 250 gram zachte boter, op kamertemperatuur
- 2 eetlepels heet water
- 1 theelepel vanille extract

Hoe maak je cupcakes?

- Verwarm de oven alvast voor op 180 á 200°C.
- Doe alles behalve de melk in een kom en meng dit door elkaar.
- Voeg tijdens het mengen/mixen de melk toe.
- Zet 12 papieren vormpjes klaar en verdeel het beslag evenredig over de vormpjes.
- Bak de cupcakes 15 tot 20 minuten, totdat ze lichtbruin zijn.
- Daarna kan je ze eventueel met glazuur afmaken of roomboter afwerken.

Topping

- Doe de zachte boter (niet smelten, maar op kamertemperatuur) in een kom en mix tot een luchtige smeuge massa.
- Voeg dan langzaam de poedersuiker toe en mix door tot een mooie crème. Hoe langer je blijft mixen hoe beter de delen in elkaar op gaan, de textuur en de kleur veranderen!
- Voeg als laatste het hete water en de vanille toe.
- Je kan deze boter crème kleuren met een drupje kleurstof. Voeg enkele druppels toe tot de gewenste kleur is bereikt.

Een initiatief van



Stichting Alzheimer Onderzoek
Fondation Recherche Alzheimer

Onderzoek geeft hoop! • La recherche, source d'espoir !

Glutenvrije amandel CUPCAKES

Glutenvrije amandel cupcakes

Lekkere amandel cupcakes zonder gluten

Wat heb je nodig om glutenvrije amandel cupcakes te maken?

- 125 gram Zachte roomboter
- 125 gram Suiker
- 2 Eieren
- 2 el Sojamelk
- 75 gram Rijstmeel
- 50 gram Kleefrijst-meel
- 4 gram Bakpoeder
- 1 tl Amandel extract

Hoe maak je glutenvrije amandel cupcakes?

- Verwarm de oven voor op 170°C, en zet in elk vakje van het muffinblik een papieren cupcake vormpje.
- Mix de boter en de suiker in een kom tot een licht en luchtig geheel.
- Zeef boven de andere beslagkom het meel en het bakpoeder.
- Voeg de eieren, het amandel extract en de melk toe aan het botermengsel en mix het voor ongeveer 2 minuten op gemiddelde snelheid door.
- Schep daarna het gezeefde meel door het botermengsel, mix nu tot het beslag zacht en glad wordt.
- Schep de cupcakevormpjes tot de helft vol met beslag en bak de cupcakes gaar en goudbruin in ongeveer 20 minuten.
- Deze cupcakes staan prachtig en smaken nog lekkerder met een mooie roze botercrème.

Een initiatief van

Lactosevrije CUPCAKES

Lactosevrije cupcakes

Geweldig voor zoetekauwen die een lactose-intolerantie hebben

Wat heb je nodig om lactosevrije cupcakes te maken?

- 110 gram zelfrijzend bakmeel
- 110 gram suiker
- 110 gram plantaardige margarine, op kamertemperatuur
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 eieren
- 1 theelepel vanille extract

Voor de botercrème topping

- 120 gram plantaardige margarine, op kamertemperatuur
- 250 gram poedersuiker
- 1 eetlepel sojamelk
- 1 theelepel vanille extract
- Eventueel: eetbare kleurstof

Hoe maak je lactosevrije cupcakes?

- Verwarm je oven voor op 160 graden
- vul een muffin tray met cakevormpjes
- Doe de suiker en de margarine samen in een kom en mix tot een romig mengsel
- Voeg de eieren toe en ga verder met mixen.
- Wanneer deze volledig zijn opgenomen kun je ook de rest van de ingrediënten toevoegen en mix tot een glad geheel
- Schep de vormpjes tot ongeveer tweederde vol
- zet ze gedurende twintig minuten in de oven
- Laat volledig afkoelen. Begin ondertussen met de botercrème
- Doe de boter in een kom en klop in ongeveer twee minuten romig
- Voeg vervolgens de poedersuiker in delen toe en meng het eerst voorzichtig met een spatel, voor je de mixer erbij pakt
- Voeg nu ook de sojamelk en vanille toe en meng goed. Wil je de botercrème een kleurtje geven? Dan kun je ook nog een paar druppels eetbare kleurstof toevoegen.
- Schep tot slot de crème in een spuitzak met decoratiemondje en spuit een mooie toef op elke cupcake. Versier eventueel met (lactosevrije) *sprinkles*.

Een initiatief van



Stichting Alzheimer Onderzoek
Fondation Recherche Alzheimer

Onderzoek geeft hoop! • La recherche, source d'espoir !

VANILLEMUFFINS

Recept Piet Huysentruyt – Uitgeverij Lannoo

Ingrediënten voor 4 personen :

- 100 gram zachte boter
- 100 gram kristalsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 200 gram bloem
- 30 gram zure room
- 3 eieren
- 1 vanillestok
- bloemsuiker

Hoe maak je deze muffins?

- Meng de zachte boter, de suiker en de vanillesuiker met de bloem. Kneed tot je een zandachtig mengsel hebt. Dan is alles mooi gemengd met de boter en zullen er zich geen klonters vormen. Als je niet voldoende mengt en vloeistof toevoegt, krijg je immers klonters.
- Voeg de zure room en de eieren toe. Schraap het merg van het vanillestokje en voeg dit toe. Roer er stevig door met een garde zodat er zeker geen klonters kunnen ontstaan. Doordat je de eieren direct mengt en niet eerst opklopt, bekom je het typisch smeulige muffindeeg en geen droog en luchtig biscuitdeeg.
- Leg de papieren vormpjes op een bakplaat en vul ze met het deeg. Giet er niet te veel deeg in want dan lopen ze over tijdens het bakken.
- Bak gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.
- Bestrooi met bloemsuiker.

En.... Wat hebben we vandaag geleerd ?

- Meng goed zodat er geen klonters ontstaan
- Klop de eieren niét op
- Vul de papieren vormpjes niet te hoog

Een initiatief van



Stichting Alzheimer Onderzoek
Fondation Recherche Alzheimer

Onderzoek geeft hoop! • La recherche, source d'espoir !

CHOCOLADEMUFFINS

Recept Piet Huysentruyt – Uitgeverij Lannoo

Ingrediënten voor 4 personen :

- 200 gram zwarte chocolade
- 50 gram boter
- 3 eieren
- 80 gram bloedsuiker
- 80 gram zelfrijzende bloem

Hoe maak je deze muffins?

- Smelt de chocolade samen met de boter au bain-marie. Zorg dat er geen water in de chocolade komt omdat de chocolade dan opstijft. Je kunt de chocolade en de boter ook op een zacht vuurtje smelten. Je moet wel opletten dat de chocolade niet begint te korrelen. Door zwarte chocolade te gebruiken, accentueer je de goede chocoladesmaak. Met melkchocolade zal je muffin minder naar chocolade smaken.
- Klop de eieren met de suiker tot een homogene schuimige massa. Klop minstens 10 minuten zodanig dat de suiker echt in het eischuim gesmolten is en het schuim werkelijk schuim blijft. Anders zullen de muffins nooit genoeg rijzen.
- Meng nu de bloem erdoor. Zorg dat er geen klontertjes bloem overblijven maar meng ook niet te lang zodat het deeg nog luchtig blijft.
- Verdeel het deeg in kleine (5cm diameter) of grote (8cm diameter) muffinvormpjes. Voor de veiligheid kan je de vormpjes het best insmeren met wat boter en wat bloem. Zo ben je er zeker van dat de muffins gemakkelijk uit de vormpjes gaan na het bakken.
- Bak ze 7 à 8 minuten door op 220°C (voor de kleine muffins) en 15 à 20 minuten (voor de grotere muffins). Door de hoge temperatuur zullen de muffins snel rijzen.

En.... Wat hebben we vandaag geleerd ?

- Klop de eieren goed op met de suiker
- Gebruik zwarte chocolade voor de smaak
- Bak in een hete oven zodat ze zeer snel rijzen.

Een initiatief van