

## VERHALEN & RECEPTEN

# Bros pindakaaskoekje met de toets van Loes Pindakoekjes van Loes

Bakken is haar lust en haar leven. Het liefst bakt Loes Hoefnagels (25) gezonde koekjes met pindakaas. Tenminste, als ze zelf niet eerst te veel uit de pot heeft gesnoept.

RAY SIMOEN

Een *guilty pleasure* is het eigenlijk niet. Loes Hoefnagels komt er rond voor uit dat er voor haar bijna geen groter genoegen bestaat dan samen met haar huisgenoot op de bank tv te kijken, ieder met een grote pot verboden (want calorierijk) lekkers in de hand. „Zij met een pot pastachoca en ik met een pot biologische pindakaas. En elk lepelen we dan een paar ferme likken naar binnen, zaaaálig”, zegt ze lachend. Ze laat de boter zacht worden in de magnetron. „Voor mijn pindakoekjes.” Wie had anders verwacht. „Ik eet bijna overal pindakaas bij. Bij komkommer, op brood, bij dadels en bij chocolaatjes.” Vanachter een



**Loes Hoefnagels  
bestrooit haar  
pindakaaskoekjes  
met wat zout,  
voor een 'extra  
Loes-toets'. (Rein  
Bollen)**

fototoestel klinkt het ineens. „En wat dacht je van saté met pindasaus en dat dan heerlijk opsoppen met stokbrood?” De fotograaf voert ook al jaren een strijd met zijn *guilty pleasures*. Een ongelijke, want hij is inmiddels al aan zijn vijfde diëtiste toe.

## **Druk, druk**

Maar de calorieën van de pindakaas kan de 25-jarige pas afgestudeerde Maastrichtse met de Geleense roots wel gebruiken. Pindakaas is voor haar wat benzine voor een auto is. Ze heeft twee banen. „Na mijn studie toegepaste psychologie in Eindhoven heb ik een parttimebaan gevonden als loopbaanbegeleider bij een bureau in Sittard. Daarnaast werk ik nog twintig tot vijfentwintig uur in de horeca, bij La Bodega in Maastricht, van alles doe ik er, de bar, de bediening en in de keuken, druk maar wel erg boeiend.”

Ze zou deze combi van uiteenlopende werkzaamheden niet willen missen, geeft ze aan, terwijl ze de boter met de pindakaas en kokosbloesemsuiker vermengt. Maar de laatste tijd is het nog een stuk hectischer geworden. „Sinds een jaar heb ik een eigen blog, ‘Koekjes van Loes’. Daarvoor ontwikkel ik zelf de recepten en maak ik ook de foto’s. Elke week probeer ik twee keer iets nieuws te presenteren op mijn blog. Is wel heftig, zeker die foto’s. Want als ik nu thuiskom, is het licht minder sterk.”

Ze krijgt het warm van het stevig roeren. „Het moet mooi plakkerig worden, daarna mag het even rusten en kan ik het amandelmeel met het speltmeel gaan mengen.” Ze wil niet zomaar koekjes bakken, maar gezonde. „Ik wil pure koekjes maken. Geen gewone boter maar grasboter en met kokosolie. Geen geraffineerde suiker maar met kokosbloesemsuiker. En ik gebruik diverse soorten meel, graag speltmeel, boekweit, havermout en amandelmeel. Is gezonder en duurzamer.” En ook wat duurder. Die twee banen zijn er niet voor niks. Maar daar maalt de energieke koekjesbakster niet om.

## **Droom**

Hoewel een eigen blog erg leuk is, geeft het ook extra druk. „Ik krijg stimulerende reacties. Dat prikkelt extra. Maar het kan je ook opjagen, want je wilt mensen niet teleurstellen.” Dan is af en toe een break met een pot pindakaas op de bank wel welkom. Ze hoopt dat ze ooit nog eens haar droom kan waarmaken. „Ik zou graag een eigen koffiezaakje hebben, waar ik dan mijn eigen baksels kan serveren.” De eerste stappen daarheen zijn gezet. Ze heeft zich laten inschrijven bij de Kamer van Koophandel en ze heeft al enkele high teas en bakdemonstraties gegeven. Kortgeleden legde ze haar ‘meesterproef’ af. „Toen mijn moeder trouwde, heb ik voor 50 personen een bruiloftstaart gemaakt. Drie verschillende kleuren rood, 35 cm hoog en 40 cm breed. Spannend was het. Ik kon vooraf niet oefenen. Hij moest pats-boem in een keer goed zijn. Gelukkig had ik nog wat tijd overgehouden, zodat ik hem nog over kon maken als hij mislukte. Was niet nodig”, zegt ze blij als een kind. „Deze koekjes hoef je ook niet over te maken. Ze zijn perfect”, zegt de fotograaf tussen twee happen van de kakelverse pindakoekjes door.

## INGREDIENTEN

150 gr pindakaas, 50 gr amandelmeel, 170 gr speltmeel, 50 gr (of 130 ml) kokosolie, 50 gr grasboter, 70 gr kokosbloesemsuiker, 2 eieren, 1 theel. vanillearoma, snufje zout, 1 theel. baking soda. Voor afwerking: snufje zout, kokosbloesemsuiker en pinda's.

## Bereiding

Meng de zachte boter en olie goed door de pindakaas en kokosbloesemsuiker. Roer circa 2 minuten goed dooreen. Voeg de eieren en vanillearoma toe en blijf roeren. Wanneer het een mooi plakkerig mengsel is, even weg zetten. Voeg dan de baking soda en het zout bij het amandelmeel en het speltmeel en meng goed dooreen. Het koekjesdeeg is nu klaar. Pak een bakplaat en leg er bakpapier op. Neem ruime eetlepels van het deeg en leg die met tussenruimtes van 5 cm naast elkaar op het bakpapier. Druk de deegballetjes plat met een vork. Druk eventueel ook wat pinda's bovenop het deeg

en besprenkel ze tot slot met wat zout en suiker. Zet even weg in de ijskast en laat het deeg 30 minuten rusten. Zet de bakplaat met de koekjes in een op 190 graden voorverwarmde oven, 18 minuten. Laat de koekjes erna afkoelen.

Meedoen aan deze rubriek?

Stuur een mailtje met vermelding van uw

naam, adres, telefoonnummer en

lievelingsgerecht naar [chezmoi@mgl.nl](mailto:chezmoi@mgl.nl)