Glutenvrije taaitaai poppen

Met dit recept maak je glutenvrije taaitaai poppen die heerlijk smaken naar anijs, honing en speculaaskruiden. Ze zijn stevig, licht taai en zacht vanbinnen. Ideaal voor Sinterklaas en geschikt voor mensen die geen gluten mogen eten.
Het geheim zit in de combinatie van glutenvrije bloem, boekweitmeel en honing. Daarmee benader je de structuur van traditionele taaitaai.

30 minuten bereiden
12–24 uur rusten
12–15 poppen

Ingrediënten

- ☐ 200 gram glutenvrije bloem voor koekjes
- ☐ 100 gram gecertificeerd glutenvrij boekweitmeel
- ☐ 40 gram tapiocazetmeel
- ☐ 175 gram honing
- ☐ 75 gram donkere basterdsuiker
- ☐ 50 ml water
- ☐ 2 theelepels gemalen anijszaad
- ☐ 2 theelepels glutenvrije speculaaskruiden
- ☐ 1 theelepel glutenvrij bakpoeder
- ☐ ½ theelepel xanthaangom (weglaten als de bloemmix dit al bevat)
- ☐ 1 snufje zout
- ☐ 1 ei om te bestrijken (optioneel)

Bereidingswijze

Stap 1 – Honing en suiker verwarmen

Doe de honing, basterdsuiker en het water in een steelpan. Verwarm dit op laag vuur totdat de suiker is opgelost. Laat het mengsel afkoelen tot het lauwwarm is.

Stap 2 – Glutenvrij deeg maken

Meng de glutenvrije bloem, boekweitmeel, tapiocazetmeel, anijs, speculaaskruiden, bakpoeder, xanthaangom en zout in een kom. Voeg het honingmengsel toe en kneed tot een samenhangend, licht plakkerig deeg.

Stap 3 – Deeg laten rusten

Wikkel het deeg in vershoudfolie of leg het in een afgesloten bak. Laat het 12 tot 24 uur in de koelkast rusten. Dit geeft het meel tijd om vocht op te nemen en de kruiden om hun smaak af te geven.

Stap 4 – Taaitaai poppen vormen

Verwarm de oven voor op 170 °C boven- en onderwarmte. Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit tot ongeveer 1 cm dik. Steek er poppetjes uit met een koekvorm.

Stap 5 – Bakken

Leg de poppen op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk ze eventueel met losgeklopt ei. Bak ze ongeveer 12 tot 15 minuten. Laat ze volledig afkoelen op de bakplaat.

Tips voor zachte glutenvrije taaitaai poppen

- Niet te lang bakken: anders worden de poppen droog en hard.
- Gebruik honing: dit helpt om de taaitaai langer zacht te houden.
- Bewaar luchtdicht: zo drogen de poppen minder snel uit.
- Te droog deeg? Voeg telkens een theelepel water toe.
- Te plakkerig deeg? Laat het eerst goed koelen voordat je extra bloem

toevoegt.

Zijn deze taaitaai poppen echt glutenvrij?

Ja, mits alle ingrediënten glutenvrij zijn en je kruisbesmetting voorkomt. Controleer vooral de bloemmix, het bakpoeder en de speculaaskruiden. Gebruik bij coeliakie uitsluitend ingrediënten die aantoonbaar glutenvrij zijn.

Dit is een aangepaste thuis bakvariant. Glutenvrij deeg gedraagt zich anders dan deeg met rogge en tarwe. De poppen kunnen daardoor iets minder elastisch worden dan traditionele taaitaai.