ENERGIEKE VROUWEN ACADEMIE
Fit for the Future!

GEZONDE(RE) SPECULAAS

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

De dagen worden donkerder, Sint en Kerst kruipen steeds dichterbij. Dat gaat elk jaar weer gepaard met veel gezelligheid maar ook een geweld aan koek- en snoepgoed. Natuurlijk is het fijn om tijdens een regenachtige dag de keuken in te duiken en jezelf te trakteren op iets lekkers. Maar laten we dat doen met minder suiker en kwalitatief goede (en best gezonde!) ingrediënten. Deze speculaas is veel lekkerder dan die uit de winkel en ontzettend snel gemaakt. Wanneer je er balletjes van draait heb je meteen een fijn kruidnotjesrecept. Leuk om met de (klein)kinderen te bakken!

DIT HEB JE NODIG

voor 1 bakplaat speculaas

- 225 gram boekweitmeel
- 75 gram amandelmeel
- 50 gram kokosbloesemsuiker
- 150 gram roomboter
- 3,5 el koek- of speculaaskruiden
- 2 tl vanille extract
- 1 volle tl gemberpoeder
- 50 ml amandelmelk
- 1 tl bakpoeder
- Snufje zout

Optioneel:

- hand garneeramandelen

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 170 graden, hete lucht. Smelt de roomboter in een pannetje tot hij zacht is, laat hem niet te warm worden. Meng de droge ingrediënten in een kom. Voeg de boter en amandelmelk toe en kneed tot een deegbal. Leg op een bakplaat met bakpapier en rol met een deegroller tot een dikke speculaasplak. Druk de amandelen in het deeg. Zet voor ongeveer 25 min de oven. Let op dat de randjes niet verbranden. Laat helemaal afkoelen en breek in stukken. Bewaar in een luchtdichte pot of koekjestrommel.