

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Weerstand – Powerfood - Vezels

TOELICHTING

Het fijne van deze haverkoeken is dat er geen suiker in zit maar ze toch licht zoetig smaken dankzij een stuk gezondere ingrediënten: banaan, wortel, kokosolie en kaneel. Ja, ook wortel is ideaal om baksels een zoetje te geven. Dat je daarbij meteen wat groenten binnenkrijgt is alleen maar mooi meegenomen. Vrouwen die al wat langer matigen met suiker hebben vaak niet meer zo'n hang naar het (extreem) zoete van standaard koek en repen. Dan kan dus wat zoet van groenten als wortel, zoete aardappel, venkel of pompoen al voldoende zijn.

Cranberries zijn een van de gezondste fruitsoorten om (in de diepvries) op voorraad te hebben. Dankzij een flinke dosis vitamine C en antioxidanten ideaal voor een goede weerstand. Cranberries werken antibacterieel, vandaar dat ze heilzaam zijn bij een (beginnende) blaasontsteking. Voor dit recept gebruik je verse cranberries, dat geeft een zuurtje aan de koeken. Deze kan je het hele jaar door in de diepvries bij de supermarkt en biologische winkel vinden. Verwar verse cranberries niet met gedroogde. Gedroogde cranberries zijn suikerrijk en vaak extra gezoet.

Je kunt voor dit recept ook verse cranberries gebruiken. Deze moeten wel eerst even gekookt worden. Laat het eventuele vrijgekomen sap dan in de pan zitten en gebruik dat bijvoorbeeld voor een toetje of smoothie. De diepvriesvariant mag zo in het beslag. Biologische diepgevroren cranberries zijn een stuk kleiner dan niet-biologische. Deze laatste kan je eventueel eerst licht ontdooien en in tweeën snijden.

Het recept is voor 5 XL koeken. Makkelijk om mee te nemen en ideaal voor tussendoor wanneer er misschien andere verleidingen om de hoek liggen ;-)



DIT HEB JE NODIG

voor 5 XL koeken

- 150 gram havermout
- 100 gram geraspte wortel
- 40 gram pecannoten, grof gehakt (of kies voor andere noten)
- 25 gram verse cranberries (uit de diepvries, liefst biologisch)
- 2 el kokosolie, zacht (extra vierge)
- 1 banaan
- 1 ei
- 2 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- Snuf (zee)zout

ZO MAAK JE HET

Verwarm je oven voor op 180 graden. Doe het ei samen met de banaan in de keukenmachine en mix tot een egale massa. Voeg de helft van de havermout toe, samen met de kokosolie en kaneel en laat draaien tot de havermout fijn is. Schep het beslag over in een kom en spatel de rest van de havermout, de pecannoten, wortel, cranberries, bakpoeder en een snufje zout erdoor. De cranberries hoeven niet eerst ontdooid te worden. Het deeg mag wat droog zijn, maar het mag niet uit elkaar vallen. Schep vijf grote hoopjes op een bakplaat met bakpapier en druk plat met je vingers. Zet voor 20 min de oven. Laat hierna helemaal afkoelen op een rooster. Vers zijn ze het lekkerst, maar je kunt de koeken ook invriezen.

