

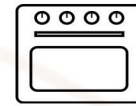
Kruidnootjes



+/- 70 stuks



35 minuten bereidingstijd



18 minuten 175°

Ingrediënten

- 100 gr. boekweitmeel
- 50 gr. havermeel
- 25 gr. tapiocazetmeel
- 50 gr. rijstmeel
- 80 gr. kokosbloemsuiker
- 3,5 el. speculaaskruiden
- 2 tl. bakpoeder
- snufje zout
- 80 gr. kokosolie
- 50 ml. water
- 3 el. dadelstroop of honing



Glutenvrij



Plantaardig & allergievrij



*Gezonde (re) kruidnootjes
zonder rommel*

Werkwijze

Verwarm de oven op 175 graden, boven- en onderwarmte.

Doe alle droge ingrediënten in een kom en roer dit heel goed door elkaar.

Smelt vervolgens de kokosolie in een pannetje op laag vuur en voeg dit bij het droge mengsel. Voeg daarna het water en de dadelstroop of honing toe en roer/kneed alles goed door elkaar. Vorm een grote stevige bol. De bol moet niet te nat zijn.

Nu komt het leukste; zet lekker een muziekje of podcast op en ga de kruidnootjes maken. Leg ze op een bakplaat met bakpapier. Je kunt, afhankelijk van hoe groot de kruidnoten zijn, zo'n 70 nootjes uit dit deeg halen. Check na 15 min. even hoe het gaat met bakken, want elke oven is anders.

