

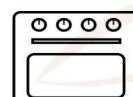
Voedzame haverkoeken



8 koeken



15 minuten



15 minuten 200°

Ingrediënten

- 50 gr. havermout
- 75 gr. havermeel
- 20 gr. kokosbloesuiker
- 1 el. tapiocazetmeel
- 1,5 tl. bakpoeder
- 1 tl. kaneel
- 1 tl. gemalen anijszaad
- snufje zout
- 25 gr. pompoenpitten
- 50 gr. rozijnen
- 2. el. tahini
- 2 el. ongezoete appelmoes of 1 ei
- ongeveer 40 ml. water



Boordevol vezels



Vegan optie



Een lekker en verantwoord tussendoortje

Werkwijze

Verwarm de oven op 200 graden. Doe alle droge ingrediënten, eerst de melen en kruiden, in een kom en roer dit goed door elkaar. Voeg daarna de pompoenpitten en rozijnen toe en roer er doorheen.

Voeg vervolgens de natte ingrediënten toe, dus: het ei of de appelmoes, de tahini of kokosolie en het water.

De substantie van het deeg moet plakkerig zijn en niet al te nat. Je moet plakkerige balletjes kunnen maken van het deeg die niet uitlopen op de bakplaat. Voeg daarom rustig aan het water toe en kijk hoeveel je precies nodig hebt.

Vervolgens schep je acht gelijke hoeveelheden deeg met een eetlepel op de met bakpapier beklede bakplaat. Daarna ga je met natte handen de hoopjes deeg aandrukken en hier koeken van vormen. Na 15 minuten zijn de haverkoeken klaar en heb je een voedzaam tussendoortje dat je overal mee naartoe kunt nemen!

