



## WEEKRECEPTEN 2022

### 07. Gezonde kruidkoek (Pook koek) zonder toegevoegde suiker en vetten

Ingrediënten:

- 250 gram volkoren speltbloem/-meel
- 125 gram havermout
- 4 eetlepels koekkruiden
- 1 eetlepel kaneel
- 250 gram gewelde rozijnen (wellen in water)
- 7 dadels klein gesneden
- 300 ml melk
- 2 eieren
- 2.5 theelepel baking soda
- 2 bananen in stukjes

Bereiding:

De droge ingrediënten mengen met een lepel, daarna de rest toevoegen (zie ook de extra's op pagina 2). Afbakken in een ingevet cakeblik in een voorverwarmde oven van 180 graden. Afbakken in ongeveer 1 uur (even controleren of hij gaar is).

Bovenstaande is het basis recept.

\*Zie pagina 2 voor extra toevoegingen aan dit basis recept\*

Deze Pook Kruidkoek (genoemd naar Gerda Pook, een deelnemster, die al vanaf het begin in 2014 meedoet en deze koek geïntroduceerd heeft in de challenges) mag natuurlijk niet ontbreken bij de week recepten in 2022 😊 Deze is lekker en gezond (én leuk om bijvoorbeeld samen te maken, in het weekend).

Gerda heeft zelfs een video gemaakt met uitleg (de kruidkoek lukt dus altijd 😊), zie hier voor de video: [https://youtu.be/fh-D\\_7j8Xn8](https://youtu.be/fh-D_7j8Xn8)



## WEEKRECEPTEN 2022

### 07. Gezonde kruidkoek (Pook koek) zonder toegevoegde suiker en vetten (extra's)

Hieronder een aantal extra's:

- Je kunt een reep pure chocolade (minimaal 85%) in stukjes breken en aan de basis toevoegen.
- De volkoren speltbloem kan vervangen worden door volkoren speltmeel of sojameel
- De melk of lauwwarm water kunnen ook vervangen worden door magere yoghurt of amandelmelk
- Je kunt de dadels weglaten en in plaats daarvan 2 bananen of 1 banaan en 1 peer toevoegen.
- De dadels kunnen ook vervangen worden door vijgen.
- De combinatie vijgen en chocolade (minimaal 85%) is ook heel lekker!
- De 2 bananen kan je ook vervangen voor 2 appels (goudrenetten).
- Je kunt aan het basis recept ook noten (walnoten, hazelnoten, amandelen, pecannoten, etc.) toevoegen.
- Noten en chocolade is ook een heerlijke optie.
- Wil je hem wat zoeter maken dan kun je een schep honing en gedroogde abrikozen toevoegen.
- De rozijnen kunnen ook vervangen worden door moerbeien
- Er kunnen ook chiazaadjes aan het basisrecept toegevoegd worden.
- De eieren kunnen vervangen worden door 2 eetlepels lijnzaad en 6 eetlepels water.
- Indien je het mist kan er een snufje zout aan het basisrecept toegevoegd worden.
- Een menging van bovenstaande ingrediënten is natuurlijk ook altijd mogelijk.
- Is ook te maken in een muffinvorm/muffinvormpjes die je na het bakken voorziet van een chocolade dip of geraspte kokos.
  - De dip: een reep chocolade met een eetlepel kokosolie au bain-marie laten smelten en daar de muffin indopen. Zet de muffins 45-50 minuten in de oven op 180 graden.

Als je bovenstaande ingrediënten toevoegt dan meng je deze samen met het basisrecept en doe je ze in het cakeblik/muffinvorm.

Heerlijk bij een kop thee/koffie of als een gezond tussendoortje.

De koek is ook in te vriezen, doe dit bijvoorbeeld per plakje. Dan heb je altijd een lekkere koek "voor het grijpen" of om mee te nemen.

Eet smakelijk en gezond 😊

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 2 -