

# Havermout cake

Dit heerlijk gezond recept is makkelijk te maken en past goed in de gewichtsbehoud fase (vanaf fase 3 PowerSlim). Gebruik de cake als tussendoortje en het geeft een verzadigd gevoel en is een bron van vezels en eiwitten.

## De ingrediënten zijn:

- 300 gram havermout
- 6 eieren
- 85 gram gedroogd fruit (abrikozen, vijgen, pruimen)
- 50 gram gedroogde kokos
- 250-400 ml water om beslag te verdunnen
- 1 hand naturel noten
- 1 hand pompoenpitten
- Koffiekopje sesam- of lijnzaad
- 4 eetlepels olijfolie
- flink wat kaneel of speculaaskruiden
- Siliconen cakevorm van 24 cm of 12 muffin vormpjes (2 siliconenvormen voor 6 muffins)

## Bereiden:

Verhit oven voor op 180 graden C. Doe de eieren, olijfolie en kaneel/speculaaskruiden in de blender. Blend minstens 1 minuut tot er een luchtig beslag ontstaat. Voeg de havermout en 250 ml water toe.

Voeg al roerende met een lepel het gedroogd fruit, zaden en noten toe. Doe het beslag in de cakevorm of een muffinbakblik (in totaal 12 muffins).

Bak de muffins 20-24 minuten en de cake 40-45 minuten in het midden van de oven tot deze bruin en stevig aanvoelen. In sommige ovens is het beter de eerste helft op 180 graden en de tweede helft op 160 graden te bakken.

**Tip:** Laat de cake zonder vorm afkoelen, snijd deze in plakjes, verpak de plakjes in folie en vries een gedeelte in.

Cake/muffins blijven mits luchtdicht afgesloten/verpakt 7 dagen goed in de koelkast. Zo heb je altijd een **verantwoord tussendoortje** in huis.