

Beautyfarm La Sarel

Afslankstudio

Suikervrije en glutenvrije Speculaas Koek

Deze heerlijke suikervrije en glutenvrije speculaas koek is een perfect tussendoortje voor een suikervrije decembermaand wanneer je je niet wilt vol eten aan al het snoepgoed waarmee je op dit moment wordt dood gegooid in de supermarkt. De dochter van een vriendin heeft coeliakie en kan helaas geen gluten speculaas verdragen. Daarom ging ik op zoek naar een geschikt recept. Maar ook een beetje uit eigen belang want ik wil mijn kinderen (en mezelf) behoeden voor al die verleidingen. Dus keukenmachine en ingrediënten verzamelt en bakken maar! Het huis ruikt heerlijk naar specerijen en mijn kinderen worden nieuwsgierig. Nu hopen dat zij het lekker vinden....

Wat heb je nodig?

- Keukenmachine of blender
- Koekblik
- Oven (ik gebruik altijd de hetelucht)
- 400 gr. Amandelmeel
- 3 grote eetlepels speculaaskruiden
- 10/15 druppels zoetstof
- 1 eetlepel kokosmeel
- 3 eieren
- 2 eetlepels vloeibare roomboter of kokosolie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 140 graden. Meng alle ingrediënten in de keukenmachine. Proef of het smaakt en voeg eventueel nog wat speculaas kruiden toe. Vet de koekblik in en leg het mengsel in de koekblik. Bak de koek ongeveer 45 minuten. Controleer met een satéprikker of de koek van binnen gaar is. Laat de koek goed afkoelen en breek de koek in stukken zoals met "echte speculaas koek".

Wil je samen met je kinderen bakken? Laat ze dan van het beslag pepernoten rollen. Zo heb je met hetzelfde recept een leuke variatie!

www.beautyhelmond.nl