

Pepernoten en speculaaspopjes

Voor plm. 60 pepernoten

Wat stop je er in?

- ✿ 100 gr [havervlokken](#), gemalen
- ✿ 80 gr [amandelen](#), gemalen
- ✿ 20 gr [chiazaad](#) en/of sesamzaad
- ✿ ¼ tl [Himalayazout](#)
- ✿ 5 tl [speculaaskruiden](#)
- ✿ 2 g steranijs, gemalen
- ✿ 1 tl [vanillepoeder](#)
- ✿ 100 ml [amandelmelk](#)
- ✿ 1 tl [wijnsteenbakpoeder](#)
- ✿ 50 ml [kokosolie](#), gesmolten
- ✿ 2 tl vloeibare [Stevia](#)
- ✿ 1 kleine el citroensap

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven voor op 150 graden.
- ✿ Vermeng alle droge ingrediënten met elkaar en in een andere schaal de natte.
- ✿ Voeg de ingrediënten samen, kneed er deeg van en leg plm. 15 min. in de koelkast.
- ✿ Verdeel het deeg in plm. 4 porties en rol een portie uit tot een mooie lange slang ter dikte van je vinger ongeveer.
- ✿ Snijd de slang in gelijke stukjes, plm. 5 gram, draai er balletjes van en druk die beetje plat met een vork.
- ✿ Bak de balletjes op bakpapier of in siliconen muffinvormpjes in plm. 30 min.
- ✿ Als ze net uit de oven zijn, zijn ze nog niet bros maar als ze afgekoeld zijn, zijn ze lekker bros en knapperig. Indien nodig kun je ze nog iets langer laten bakken.
- ✿ Je kunt ook uitsteekvormpjes gebruiken of platte speculaasplakken bakken.

Voedingswaarde per 40 gr gereed product

- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels 

EetLijn Smakelijk!

