

## Ontbijtkoek uit de pan

### Ontbijtgerecht of tussendoortje voor 3 personen

#### Wat stop je er in?

- ✿ 20 g [amandelmeel](#) (gemalen amandelen en gezeefd)
- ✿ 20 g [kokosmeel](#) (gezeefd)
- ✿ 20 g [lupinemeel](#) (gezeefd)
- ✿ Snuf [Himalayazout](#)
- ✿ 1 el [wijnsteenbakpoeder](#)
- ✿ 10 g [zonnebloempitten](#)
- ✿ 20 g [lijnzaad](#) (zelf gekneusd/grof gemalen)
- ✿ 10 g [chiazaad](#)
- ✿ 6 g [koek/speculaaskruiden](#) en 4 g kaneel of 10 g [speculaaskruiden](#)
- ✿ 1 tl [vanillepoeder](#)
- ✿ 3 el [erythritol](#)
- ✿ 2 eieren
- ✿ 1 el [olijfolie](#)
- ✿ 3 el [kokosolie](#)

#### Hoe maak je het klaar?

- ✿ Vermeng alle droge ingrediënten met elkaar.
- ✿ Voeg de eieren en de olijfolie toe en roer door tot een egaal deeg. Dit kan even duren.
- ✿ Verwarm 1 el kokosolie in een kleine koekenpan. Of 3 el in een grote koekenpan.
- ✿ Verdeel het deeg in drie gelijke stukken. Draai er bolletjes van en druk die plat met je hand tot koeken van ong  $\frac{3}{4}$  cm dik.
- ✿ Bak met de warmtebron op middelhoog vuur ca. 5 minuten.
- ✿ Draai de koeken dan om, zet de warmtebron laag en laat nog ongeveer 10 minuten garen.
- ✿ Laat de koeken afkoelen. Koud het lekkerst!

#### Voedingswaarde p.p.:

- ✿  $\frac{1}{2}$  portie Eiwitrijke voeding **E**
- ✿ 1 portie Veilige Vetten **V**
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels **B**

EetLijn Smakelijk!

