

Oudewijvenkoek of muffins

Ontbijt of tussendoortje, ong. 14 plakken/14 muffins

Wat stop je er in?

- ✿ 450 g bloemkool, tot rijst gemalen
- ✿ 3 bio-eieren, gesplitst; eiwitten stijfgeklopt
- ✿ 15 ml [olijfolie](#), extra vierge en laag oliezuur
- ✿ 50 g [Green Sweet Syrup Gold](#)
- ✿ 30 g [lupinemeel](#)
- ✿ 30 g [kokosmeel](#)
- ✿ 50 g [amandelmeel](#) (amandelen gemalen)
- ✿ 3 el [chiazaad](#)
- ✿ 20 g (groene) anijszaad, gemalen
- ✿ 10 g [speculaaskruiden](#) en 10 g [Ceylonkaneel](#)
- ✿ 1 el [Psylliumvezel](#)
- ✿ 1 ½ el [wijnsteenbakpoeder](#)
- ✿ 60 g [erythritol](#)
- ✿ Snufje [Himalayzout](#)
- ✿ Garnering (optioneel): 1 el [zonnebloempitten](#) en 2 el [pompepitten](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven voor op 175 graden.
- ✿ Blender de bloemkoolrijst met de dooiers, olie en Syrup Gold tot een glad beslag.
- ✿ Stort het beslag in een kom; voeg alle droge ingrediënten toe en roer goed door.
- ✿ Meng de stijfgeklopte eiwitten met wat snelle scheppen door het beslag.
- ✿ Doe het beslag in een met bakpapier bekleed bakblik (of in 14 muffinbakjes).
- ✿ Strooi de pitten eroverheen, druk ze even aan met een lepel.
- ✿ Zet de koek in de oven gedurende 45 minuten; daarna nog 20 minuten op 160 graden.
- ✿ (Muffins: 35 minuten op 175 graden en 15 minuten op 160 graden).
- ✿ Laat afkoelen op een rooster.

Voedingswaarde p.p.:

- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding **E**
- ✿ 1 portie Gezonde Groente **G**
- ✿ 1/3 portie Reinigende Vezels **R**

EetLijn Smakelijk!

