



Sticky & crunchy (wal)notentaartje

Voor 8 stukjes



Wat stop je erin?




- 20 g [lupinemeel](#), 20 g [amandelen](#) zelf gemalen en 15 g [kokosmeel](#) bij elkaar gezeefde in een kom
- 1 el [psylliumvezels](#)
- 1 el [erythritol](#)
- ½ el [Ceylon kaneel](#)
- ½ tl [vanillebourbon](#) poeder
- ½ el [wijnsteenbakpoeder](#)
- Snufje [Himalayazout](#)
- 15 ml [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 35-40 ml water
- 20 g [ghee](#) of roomboter, gesmolten
- 40 g [Green Sweet Syrup Gold](#)
- 1 el [chiazaad](#)
- 50 g halve [walnoten](#) of [pecannoten](#)



Hoe maak je het klaar?

- Meng de eerste 9 ingrediënten door elkaar.
- Voeg olijfolie en water toe, kneed tot een deegbal en laat die 10 minuten rusten.
- Meng de gesmolten ghee (of boter) met de Syrup, het chiazaad en de walnoten.
- Druk het deeg in een ronde vorm (ong. 16 cm doorsnee).
- Verdeel het walnotenmengsel over de bodem en druk de walnoten goed in het deeg.
- Zet de koek 25-30 min. in voorverwarmde oven op 160 graden of 15 minuten op 150 graden in airfryer.
- Laat de koek **in de vorm geheel afkoelen**, snijd hem dan in stukjes en presenteer.

Voedingswaarde p.p.

- ¼ portie Eiwitrijke voeding 
- ½ portie Veilige Vetten 
- ½ portie Reinigende Vezels 



Tip

- Dit recept is ook heel goed te maken in muffinvormpjes.