



Groningse poffert

Voor 16 - 18 personen



Wat stop je erin?

- 90 g [amandelen](#), gemalen, gezeefd
- 35 g [lupinemeel](#), gezeefd
- 15 g [kokosmeel](#), gezeefd
- 1 el [wijnsteenbakpoeder](#)
- 1 tl [vanillepoeder](#)
- Snufje [Himalayazout](#)
- 3 el [erythritol](#)
- 30 g [psylliumvezels](#)
- 6 bio-eieren
- 150 ml [amandelmelk](#)
- 100 – 150 g [cranberries](#), ongezoet
- Voor erbij: 100 g roomboter, gesmolten en
- [Green Sweet Brown](#) ('bruine basterdsuiker')



Hoe maak je het klaar?

- Roer alle droge ingrediënten (behalve de cranberries) door elkaar.
- Mix de eieren met de amandelmelk tot een schuimige massa.
- Roer het natte door het droge mengsel.
- Voeg de cranberries toe en roer goed door.
- Laat het beslag ongeveer een kwartier staan.
- Giet het beslag in een poffert- of tulbandvorm.
- Bak de tulbandvorm in de oven op 160 graden in een voorverwarmde oven gedurende 45 minuten; daarna nog 10 minuten op 150 graden.
- Of kook de (afgesloten) poffert in een pan met kokend water gedurende 2 uur.
- Stort de poffert en laat afkoelen op een rooster.
- Serveer in plakken met de boter en 'bruine suiker'.

Voedingswaarde p.p.

- ½ portie Eiwitrijke voeding
- nihil portie Fris en Fruitig
- 1 portie Veilige Vetten
- ½ portie Reinigende Vezels



Tip

- In plaats van 'Bruine Basterd' kun je ook Green Sweet Gold ('stroop') gebruiken.
- Klik [hier](#) voor de video hoe je het maakt, samen met de Groningse eierballen.