



Wat heb je nodig?

300 GRAM ROGGEMEEL
1 ZAKJE BAKPOEDER
225 GRAM OERZOET*
3 EETLEPELS ZELFGEMAAKTE KOEKKRUIDEN
1 EI
250 ML BLUE BAND FINESSE VOOR KOKEN
HANDJE ROZIJNEN
10 GEDROOGDE ABRIKOZEN, IN STUKJES
5 DADELS, IN STUKJES
HANDJE GEBROKEN NOTEN

KRUIDKOEK

Wat moet je doen?

MAAK ZELF KOEKKRUIDEN DOOR 8 TL KANEEL, 2 TL GEMALEN NOOTMUSKAAT, 1 TL GEMALEN KRUIDNAGEL, 1 TL GEMALEN KARDEMOM, 1 TL GEMALEN WITTE PEPER, 1 TL GEMALEN KORIANDER, 1 TL GEMBERPOEDER, 1 TL ANIJSZAAD, 1 TL GEMALEN FOELIE TE MENGEN.

VERWARM DE OVEN VOOR OP 160°C. MENG DE KOEKKRUIDEN MET HET MEEL, HET BAKPOEDER EN OERZOET. VOEG HET EI EN BLUE BAND FINESSE TOE. ROER MET EEN GARDE TOT EEN GLAD BESLAG. ROER DE GEBROKEN NOTEN, IN STUKJES GESNEDEN ABRIKOZEN EN DADELS DOOR HET BESLAG. DOE HET DEEG IN HET CAKEBLIK EN ZET HET BLIK IETS ONDER MIDDEN VAN DE OVEN. NA ONGEVEER 75 MINUTEN IS DE KOEK KLAAR. PRIK MET EEN SATÉPRIKKER IN HET MIDDEN VAN DE KOEK, BLIJVEN ER GEEN KRUIEMELS AAN PLAKKEN DAN IS DE KOEK KLAAR. VERWIJDER DE VORM EN LAAT DE KOEK VERDER AFKOELEN OP EEN TAARTROOSTER.

GENIET ERVAN!

* OERZOET KOMT VOORT UIT SUIKERRIETSAP, MAAR IS VERSCHILLEND VAN RIETSUIKER DOORDAT IN OERZOET ALLE VOEDINGSSTOFFEN EN MINERALEN NOG AANWEZIG ZIJN, DIT MAAKT HET OERZOET TOT EEN BEWUSTERE KEUZE ALS HET GAAT OM SUIKER. LET WEL OP — JE KRIJGT HIERDOOR NIET MINDER SUIKER BINNEN EN JE EET NIET SUIKERVRIJ! HETGEEN WAT DEZE SUIKER EEN BEWUSTERE VORM MAAKT IS HET FEIT DAT JE WELDEGELIJK DE MINERALEN/VOEDINGSTOFFEN BINNENKRIJGT VANUIT DE NATUUR.