

Ingrediënten voor 15 personen

500 gr. tarwevolkorenmeel 2
stuks appels 300 ml. stroop,
suikervrije 15 gr. speculaaskruid
10 gr. kaneel 15 gr. bakpoeder 4
dl. melk, magere 5 ml. zoetstof,
vloeibare

Tijd: > 1 uur
Keuken: Montignac
Soort_gerecht: Ontbijt
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Kruidkoek a la Montignac

Hulpmiddelen

Een cakeblik. Voor de suikervrije stroop kunt u appel-, peren- of dadelstroop nemen. In plaats van 5 milliliter zoetstof kunt u ook 43 gram fructose nemen. De cake levert circa 20 plakjes.

Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden. Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Meng alle ingredienten goed door elkaar met een vork zodat het een glad beslag wordt.

Bereidingswijze

Vul een licht ingevet cakeblik met het beslag en zet dit vijf kwartier in de oven. Als de kruidkoek helemaal is afgekoeld, deze pas uit het cakeblik halen.

Serveertips

Goed afgedekt bewaren om uitdrogen te voorkomen. Montignac-tip: in fase 2 kunt u door het beslag ook nog iets minder dan de helft van de hoeveelheid volkorenmeel aan krenten of stukjes gedroogde abrikozen roeren.