

Ingrediënten voor 4 personen

300 gr roggemeel, 150 gr  
gemengde noten, 300 ml  
suikerloze stroop, 3-4 dl  
karnemelk, 15 gr bakpoeder, 50  
gr rozijnen, 12 halve walnoten

**Tijd:** 30-60 min.

**Keuken:** Montignac

**Soort\_gerecht:** Banket

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## montignac notenkoek

Recept van gebruikers van de montignac methode

### Hulpmiddelen

Oven en een cakeblik

### Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 175 gr. meng alle ingredienten goed door elkaar met een vork, zodat het een glad geheel word, begin met 3 dl karnemelk, of magere melk en voeg zoveel vocht toe dat je het nog goed kan roeren vul een met vetvrije spray bespoten bakblik met het beslag, en verdeel er de walnoten over. Zet dit anderhalfuur in de voorverwarmde oven haal de cake direct uit het cakeblik, en laat hem goed afkoelen op een taartrooster. hiena goed afgedekt bewaren om uitdroging te voorkomen.

### Bereidingswijze

Dit recept heeft nog geen waardering gehad.