

Ingrediënten

- 2 ons gedroogde pruimen, - 3,5 dl hete groene thee, - pond grof volkoren tarwemeel, - 15 gr bakpoeder, - 75 gr fructose, - 10 gr zout, - 1 theelepel kaneel

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Montignac
Soort_gerecht: Brood
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

montignac pruimenbrood

Eens iets anders dan die eeuwige jam en niks kneden!!!! alleen maar roeren!!!!!!

Hulpmiddelen

Kom en cakeblik

Vorbereiding

Pruimen in hete thee weken tot het afgekoeld is, oven voorverwarmen op 160 graden. Bakblik inspuiten met vetvrije spray(ik leg er zo'n no-stick vel in).

Bereidingswijze

Alles gewoon met een vork door elkaar roeren. Als het te stijf wordt iets magere melk of karnemelk erbij doen. Dan in het bakblik doen en 1 1/4 uur in de oven. Op een rooster af laten koelen. In aluminiumfolie inpakken en een dag laten rusten(staat in recept maar ik lust hem meteen!!)

Serveertips

Met suikervrije stroop