

Ingrediënten voor 15 personen

500 gram roggemeel 15 gram  
speculaaskruid 300 ml.  
suikervrije stroop - 15 gram  
bakpoeder - 2 dl. magere melk

**Tijd:** > 1 uur  
**Keuken:** Montignac  
**Smaak:** Neutraal  
**Soort\_gerecht:** Ontbijt  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Ontbijtkoek a la Montignac

### Bereidingswijze

Benodigde materialen: een cakeblik. Voor de suikervrije stroop kunt u appel-, peren- of dadelstroop nemen. Verwarm de oven voor op 150 graden. Meng alle ingrediënten goed door elkaar met een vork zodat het een glad beslag wordt. Vul een licht ingevet cakeblik met het beslag en zet dit 5 kwartier in de oven. Als de ontbijtkoek is afgekoeld, deze uit het cakeblik halen. Goed afgedekt bewaren om uitdrogen te voorkomen. Montignac-tip: in fase 2 kunt u door het beslag iets minder dan de helft van de hoeveelheid roggemeel aan krenten of stukjes gedroogde abrikozen roeren. Natuurlijk kunt u deze ontbijtkoek ook op uw boterham eten.