



GEMBERBROOD

Ingrediënten

- 80 gr maïsmeel
- 80 gr kikkererwtmeel
- 40 gr kokosmeel
- Rijstmelk
- 5 gr gedroogde gist
- 5 gr zout
- Kokosolie
- 2 eieren
- 8 gr vers geraspte gember
- Rijstgriesmeel

Bereiding

- Meng de meelsoorten en voeg er het zout bij
- Roer er rijstmelk door (ongeveer 25 cl) tot een dik, half-vloeibaar deeg
- Meng er de eieren, 10 gr kokosolie, de gist en de gember door
- Stort in een vorm die ingevet is met kokosolie en bestoven met rijstgriesmeel
- Bak af in voorverwarmde oven op 180 graden gedurende ongeveer 40 minuten

BOEKWEIT PANNEN- KOEK MET APPEL

Ingrediënten

- 100 gr boekweitmeel
- 200 cl rijstmelk
- 1 ei
- 1 eigeel
- mespuntje stevia poeder
- 1 appel
- Kokosolie
- Agave poedersuiker (of iets gelijkaardigs)

Bereiding

- Meng het boekweitmeel met de rijstmelk en laat een nachtje rusten in de koelkast, dit maakt het meel zachter en beter verteerbaar
- Roer er het ei, het eigeel en de stevia onder
- Steek het klokhuis uit de appel en snij deze in schijven
- Bak de appelschijven vooraf in een beetje kokosolie en hou ze warm
- Bak nu de pannenkoekjes en leg er telkens een schijf appel op
- Bestrooi met de agavesuiker en laat nog even karameliseren

