

Notenbrood met honing

Ingrediënten:

- 300 gr. bio volkoren spelt bloem
- 100 gr. bio witte bloem
- 5 gr. bio himalaya zout
- 20 gr. verse bio gist
- 2 el. bio acacia-honing
- 125 gr. bio notenmengeling

Bereidingswijze:

- De bloemsoorten mengen met het zout.
- De gist oplossen in 100 ml. lauwwarm water met 1 kl. honing.
- Een kuiltje maken in de bloem en hierin de gist gieten.
- Voorzichtig mengen tot zich een smeug papje heeft gevormd. Afdekken en een kwartiertje laten rusten.
- 200 ml. water bijvoegen en kneden tot een stevig deeg.
- Afdekken en 2 uur laten rijzen.
- Mengen met de noten en terug even kneden.
- Een uurtje laten rijzen.
- Een vorm inboteren, het deeg erin storten, weer een kwartiertje laten rijzen en vervolgens afbakken gedurende een 40-tal minuten in een op 180 graden voorverwarmde oven.
- Uit de vorm halen en laten afkoelen op een rooster.



Appel-kaneel cake

Ingrediënten:

- 250 gr. bio bloem naar keuze
- 10 gr. bio bakpoeder
- 1 El. bio kaneelpoeder
- 250 gr. bio boter
- 250 gr. bio kokosbloesemsuiker
- Bio ruwe rietsuiker
- 4 bio eieren
- 1 bio citroen
- 2 bio appels

Bereidingswijze:

- Klop het eiwit stevig op met 1/3 van de kokossuiker.
- Klop dan het eigeel op met de rest van de kokosbloesemsuiker en het kaneelpoeder
- Doe er mondjesmaat de zachte boter bij en vervolgens de gezeefde bloem en het bakpoeder.
- Schil de helft van de citroen, snij deze schil zeer fijn en meng onder het deeg.
- Schil de appels, snij er ééntje in blokjes en meng onder het deeg.
- Roer er nu het opgeklopte eiwit door en stort in een geboterde en bebloemde vorm.
- Snij de andere appel in fijne partjes en duw bovenaan in het deeg.
- Afbakken gedurende 45 minuten op 180 graden.
- Op het einde van de baktijd overstrooien met de ruwe rietsuiker, enkele klontjes boter erop, wat kaneelpoeder erover en nog even laten karameliseren.

Voedingswaarde: Kokosbloesemsuiker is pas vrij recent op de markt. Het zou een bijzonder lage glycemische index hebben, wat je bloedsuikerspiegel ten goede komt en bijzonder rijk zijn aan antioxidanten, meer zelfs dan kiwi en mango.