



Gezonde gevulde koeken

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

50 gram kokosolie
130 gram havermeel
250 gram amandelmeel
120 gram honing
5 gram bakpoeder
Sap van 1/2 citroen
1 ei
5 blanke amandelen



Gezonde gevulde koeken

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smelt de kokosolie langzaam in een pannetje op laag vuur. Doe ondertussen 100 gram van het amandelmeel in de keukenmachine. Voeg daar het havermeel, 60 gram van de honing en het bakpoeder aan toe. Als de kokosolie gesmolten is, kun je die ook toevoegen. Mix tot een geheel en kneed daarna tot een deegbal. Zet die vervolgens een uurtje in de koelkast om op te stijven.

Ondertussen kun je het amandelspijs gaan maken. Doe hiervoor de rest (150 gram) van het amandelmeel in een mengkom met de rest (60 gram) van de honing. Voeg daar het sap van een halve citroen en 1 losgeklopt ei aan toe. Spatel totdat je een mooi dik amandelspijsmengsel hebt.

Als het deeg is opgestijfd, kun je het uitrollen tot een lap van ongeveer 2-3 millimeter dik. Zorg ervoor dat je zowel je aanrecht als het deeg als de deegroller met wat bloem bestrooit, zo zorg je ervoor dat het niet vastplakt.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Gezonde gevulde koeken

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Als je een mooie platte lap deeg hebt, kun je de rondjes voor de koeken uitsteken. Gebruik hier een uitsteker (een glas werkt ook prima) van 8,5 tot 10 cm voor en steek een even aantal rondjes uit. Leg die vervolgens op de bakplaat. Besmeer de helft van de koeken met een dikke laag amandelspijs. Gebruik daarna de andere helft als bovenkant. Druk met een vork mooi dicht en bak de gevulde koeken in 15-20 minuten gaar.

Laat een beetje afkoelen en je kunt van deze heerlijke gezonde gevulde koeken gaan genieten!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL