



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMPOEN-NOTENBROOD



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1 brood van 850 g = 14 sneetjes brood van 60 g):

- 300 g boekweitvlokken
- 300 g pompoenblokjes
- 4 eieren
- 1 koffielepel [pumpkin spice](#)
- 1 el chiazaad
- 60 ml rijstmelk
- 1 zakje bakpoeder van 25 g
- een hanvol gemengde noten



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bekleed een rechthoekige cakevorm van 20 x 10 cm met bakpapier.
- Kook of stoom de pompoenblokjes gaar en pureer deze met een mixer.
- Klop de eieren los en voeg de boekweitvlokken, de gepureerde pompoen, de rijstmelk, het bakpoeder en het zout toe en meng tot een egale massa.
- Hak de noten grof en meng deze onder het deeg (hou er enkele apart voor de afwerking).
- Stort het beslag in de met bakpapier bekleedde cakevorm.
- Werk de bovenkant af met nog enkele grofgehakte noten.
- Bak het brood gedurende 50 minuten in de oven.
- Haal het brood uit de oven en uit de bakvorm en laat afkoelen op een rooster.
- Smakelijk!