



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KRUISBESSENCLAFOUTIS



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g stekelbessen = kruisbessen = knoesels
- 75 g volkoren speltbloem
- 1 mespuntje zout
- 65 g Sukrin Gold
- 3 eieren
- 300 ml soyamelk natuur



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Was de kruisbessen en verwijder de steeltjes en de bloemresten.
- Zeef de bloem in een kom en meng het zout en de zoetstof erdoor.
- Klop de eieren eronder samen met de melk tot er geen klontjes meer zijn in het beslag.
- Schik de schoongemaakte kruisbessen in een ovenschotel of lage taartbodem.
- Schenk het beslag over de kruisbessen.
- Bak de clafoutis in de oven gedurende 30 minuten op 190°C gaar en goudbruin.
- Haal de schotel uit de oven en dien lauw op.
- Laat het smaken!