



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SUIKERVRIJE SPELTPEPERNOTEN



Ingrediënten (voor 70 stuks):

- 250 g speltbloem
- 1 zakje bakpoeder
- 125 g Sukrin Gold (bruine suiker zoetstof)
- 2 el speculaaskruiden
- een mespuntje zout
- 100 g gezonde vloeibare margarine
- 2 el amandelmelk
- 1 wit van ei



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 175° C.
- Meng alle droge ingrediënten (speltbloem, bakpoeder, Sukrin Gold, speculaaskruiden en zout) in een mengkom.
- Voeg de vloeibare margarine, de amandelmelk en het wit van ei toe en kneed dit met de hand tot een stevige bal.
- Draai nu kleine balletjes ter grootte van een dikke knikker en verdeel ze over een bakplaat.
- Laat ze 25 minuten bakken in een oven van 175° C.
- Haal ze uit de oven en laat ze 30 minuten afkoelen tot ze krokant worden voor er van te smullen! 😊