

Wat stop je erin?




- 35 g [zonnebloempitten](#) en 35 g [pompoenpitten](#), gemalen
- 50 g [amandelen](#), gemalen
- 5 g [psylliumvezels](#)
- 15 g [speculaaskruiden](#)
- Snuf [Himalayazout](#)
- 45 g [Green Sweet Brown](#) ('bruine basterd')
- 40 g roomboter, gesmolten
- 1 bio-ei, gesplitst
- Voor de garnering: 2 el amandelschaafsel



Hoe maak je het klaar?

- Roer de droge ingrediënten door elkaar.
- Voeg de roomboter en het eiwit toe en roer alles goed door.
- Laat het even rusten zodat de psyllium kan binden.
- Roer of kneed het deeg nog even door.
- Rol het deeg uit tot een dikte van ong. ½ cm.
- Bestrijk het met ¾ van het eigeel.
- Strooi het amandelschaafsel eroverheen.
- Sprengel de rest van het eigeel eroverheen en strijk er licht overheen met bv een bakkwastje.
- Bak de speculaas in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 30-40 minuten.
- Laat het afkoelen op een rooster.

Voedingswaarde p.p.

- 1/3 portie Eiwitrijke voeding 
- ½ portie Veilige Vetten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- Als de speculaas nog niet hard en bros is na het afkoelen, bak het dan nogmaals gedurende ong. 15 minuten op 120 graden.
- Je kunt ook pepernoten maken van dit deeg. Voeg dan het hele ei meteen toe en laat het amandelschaafsel weg.