

Wat stop je erin?





- 175 g courgette, geraspt
- 50 g [kokosolie](#), gesmolten
- 2 bio-eieren
- 65 g [Green Sweet No-Honey](#)
- 80 g [amandelen](#), gemalen; 40 g [hazelnoten](#), gemalen, plus 30 g [hazelnoten](#), gehakt (voor de garnering)
- 120 g [zonnebloempitten](#), gemalen
- 10 g [wijnsteenbakpoeder](#)
- 20 g [Ceylon kaneel](#)
- ½ tl kruidnagelpoeder en ¼ tl nootmuskaat
- 20 g [psylliumvezels](#)
- Snuf [Himalayazout](#)



Hoe maak je het klaar?

- Roer courgette, kokosolie, eieren en Green Sweet No Honey door elkaar in een grote kom.
- Meng de droge ingrediënten (behalve de gehakte hazelnoten voor de garnering) door elkaar.
- Voeg in 3 delen de droge ingrediënten toe aan het courgettemengsel. Roer steeds goed door.
- Proef even of je de smaak goed vindt. Voeg evt. nog wat zoetstof of specerijen toe.
- Laat het beslag ongeveer 10 minuten staan.
- Stort het beslag in een cakevorm (ong. 22x8cm).
- Strooi de gehakte hazelnoten eroverheen en druk ze iets aan.
- Bak de koek in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 30-40 minuten.
- Laat de koek afkoelen op een rooster.

Voedingswaarde p.p.

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



Tip

- Ook heerlijk als (onderdeel van je) ontbijt met een likje roomboter.
- Je kunt de koek naar smaak verrijken met cranberries, kokos, stukjes gember.
- Uiteraard kun je ook speculaaskruiden erbij gebruiken; dit maakt het meer tot een kruidkoek dan ontbijtkoek.