



HAVERMOUTCAKE MET APPEL EN WALNOTEN

Deze cake is een ware energie-bom! Om van te genieten als gezond tussendoortje, als ontbijt of als energiebooster voor- of na het sporten.

Door toevoeging van haverwort bevat het energie (glucose) die traag vrijkomt waardoor je er langer gebruik van kunnen maken en minder snel trek krijgt.

Haverwort helpt ook om de suikerspiegel stabiel te houden waardoor er minder insuline nodig is om de energie in de cellen te krijgen.

De walnoten, het amandelmeel en de SuperVitaMix zorgen voor vetten en dus voor verzadiging de pompoen zorgt voor de natuurlijke suikers en een zoete smaak.

De hoeveelheid zijn altijd +/- en kan je aanpassen naar je eigen gevoel. Het deeg moet smeug maar niet of waterachtig zijn.

Ingrediënten:

- 3 à 4 (middel)grote eieren
- 100ml olijfolie
- 100gr haverwort
- 100gr amandelmeel
- 100gr boekweitmeel (of volkoren- of speltbloem)
- 2 appels, geschild en in blokjes gesneden
- snuie sodium bicarbonaat
- 1el kaneel of speculooskruiden
- 100gr walnoten gehakt
- 50gr SuperVitaMix (je kan eender welke variant gebruiken)

Bereiding:

Klop de eieren met de haverwort, bloem, amandelmeel, appels, sodium bicarbonaat, speculooskruiden of kaneel en olijfolie samen los tot je een mooi deeg bekomt.

Voeg de grof gehakte noten, en de SuperVitaMix toe.

Roer het mengsel goed om zodat je een gelijkmatig deeg krijgt.

Bedek je cakevorm met bakpapier of vet hem in (zonnebloemolie)

Verwarm de oven op 180 graden en bak de cake 40-45 minuten. Of gebruik cupcakes en maak kleine afzonderlijke gebakjes zoals op de foto.

Controleer met een priem het binnenste van de cake. Wanneer de priem er zonder brokjes uitkomt is je cake klaar.

Laat de cake in de vorm helemaal afkoelen alvorens te serveren.

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy

PEVITA COACHING

Health & Lifestyle Coach in de Natuur

Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl

www.pevita.be

