



## **POMPOENCAKE**

*Dit cakeje 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 havermout bevat het energie (glucose) die traag vrijkomt waardoor je er langer gebruik van kunnen maken en minder snel trek krijgt.*

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

### **Ingrediënten:**

- 3 (middel)grote eieren
- 100ml olijfolie
- 100gr havermout
- 150gr amandelmeel
- 50gr speltbloem
- 360gr gekookte en afgekoelde pompoen
- 2tl sodium bicarbonaat
- 1el kaneel of speculooskruiden
- 100gr walnoten gehakt
- 50gr SuperVitaMix (je kan eender welke variant gebruiken)
- 2cm verse gember geraspt of heel fijn gesnipperd

### **Bereiding:**

Klop de eieren met de havermout, bloem, amandelmeel, pompoenmoes (indien niet genoeg afgekoeld gaan de eieren stollen), sodium bicarbonaat, speculooskruiden en olijfolie samen los tot je een mooi deeg bekomt.

Voeg de grof gehakte noten, de gember 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 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***





**PEVITA** COACHING  
— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

[www.pevita.be](http://www.pevita.be)