

Glutenvrije Gezonde(re) Speculaascake

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Vandaag gaan we een dagje uit en maakte ik voor straks deze lekker gezondere speculaas cake.

Lekker smeuiig en zacht en je moet geen zoetekauw zijn wil je hiervan houden. De cake bevat namelijk geen suiker, behalve een zakje vanillesuiker dan ? en is gezoet met dadels. Perfect voor wanneer je trek hebt in een gezond tussendoortje of wanneer je wilt letten op je gezondheid. Verpak ze per plak en vries ze in, zo heb je altijd een tussendoortje bij de hand!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

MAAK TIJD: 10 MINUTEN

BAKTIJD: 45 MINUTEN

Benodigdheden:

- 200 gram lactosevrije melk
- 1,5 eetlepel koek-speculaaskruiden
- 3 eieren M
- 250 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 110 gram dadels zonder pit
- 3 eetlepels water
- 75 gram gesmolten kokosolie
- zakje vanillesuiker (mag weggelaten worden)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 160 C
2. Maal de dadels samen met het water tot een puree met behulp van een staafmixer
3. Smelt de kokosolie tot het vloeibaar wordt, mix de eieren en eventueel de vanillesuiker voor ongeveer een minuut op de hoogste stand met een handmixer
4. Voeg de amandelmeel en melk toe en mix weer goed door. Voeg de kruiden en het zout toe. En tot slot de bakpoeder, dadelpuree en de gesmolten kokosolie. Mix alles goed voor ongeveer 2 minuten
5. Doe een vel bakpapier in de cake vorm en giet het beslag in de vorm
6. Strooi er wat amandelschaafsel of eventueel wat cacaonibs
7. Bak de cake voor ongeveer 40 a 45 minuten. Prik na 40 minuten met een sateprikker, is het stokje droog dan is de cake klaar. Is het nat dan laat je de cake nog bakken voor een minuut of 5
8. Na het bakken kun je de cake 5 minuten in de vorm laten afkoelen en dan verplaatsten op een rooster. Til de cake op met behulp van het bakpapier.

Notities: