



## Glutenvrije en Eivrije Kruidkoek met Abrikoos, Appel en Noten

### Dit heb je nodig:

300 gr. glutenvrij meel of een combinatie van melen\* - 175 gr. kokosyoghurt - 1½ tl. baking soda - 1½ tl. appelciderazijn of citroensap - 1 el. kaneelpoeder - 1 el. koek- en speculaaskruiden - 1 tl. vanillepoeder of uitgeschraapt vanillestokje – 3 el. erythritol\*\* - 1 tl. (Keltisch) zeezout – 1 fijngeprakte banaan óf 160 gr. appelmoes - 125 gr. (ongezwavelde) abrikozen in stukjes (of rozijnen) - 1 appel in stukjes gesneden – handvol walnoten, grof gehakt - 250 ml. kokosmelk of andere plantaardige melk

### Zo maak je het:

- \* Verwarm de oven voor op 180° C.
- \* Vet een cakeblik in of bedek met bakpapier
- \* Meng de droge ingrediënten goed door elkaar. Zeef het evt. om klontjes te verwijderen
- \* Voeg nu de yoghurt, appelciderazijn, fijngeprakte banaan en kokosmelk toe en meng tot een dik vloeibare massa
- \* Roer er nu de abrikozen, appel en noten door
- \* Doe het mengsel over in de cakevorm en zet dit 50 minuten op 180°C.
- \* Zet de oven uit en laat nog 10 minuten in een gesloten oven staan
- \* Heerlijk met een laagje roomboter of kokosolie!

### Toelichting:

- \* Bijvoorbeeld: havermeel, amandelmeel, chufameel, rijstmeel, boekweitmeel, kastanjemeel, kikkererwtenmeel, quinoameel, sorghummeel
- \*\* **Erythritol** is verkrijgbaar bij een natuurvoedingswinkel of online. Dit is een gefermenteerde suikeralcohol, smaakt minder zoet dan suiker en heeft geen effect op je bloedsuikerspiegel