

Gezondere Roze koeken

Roze Koeken uit de fabriek bevatten voornamelijk suiker.
De variant die ik gemaakt heb bevat heel andere ingrediënten en zijn véél lekkerder!



Voor 12 koeken heb je nodig:

Ik heb ze in siliconen muffinvormen gemaakt (normaal formaat voor 6 stuks)

Koekdeeg:

- 60 gr. amandelmeel
- 60 gr. havermeel
- 1 banaan
- 60 gr. maple syrup (of andere stroop die je lekker vindt)
- 1 tl. vanillepoeder
- 2 eiwitten
- 1 tl. baking soda + 1 el appelazijn óf 1 tl. wijnsteenbakpoeder

Glazuur:

- 100 gr. erythritol gemalen (of poedersuiker)
- 3 el. frambozensap (of bietensap)
- 2 el gesmolten kokosolie

Zo maak je het:

Verwarm de (hete lucht)oven voor op 180 °C

Prak de banaan tot moes en meng de maple syrup erdoor

Meng het amandelmeel, de havermeel en het vanillepoeder goed door elkaar

Voeg hieraan de geprakte banaan met de maple syrup toe

Klop de eiwitten stijf in een aparte kom
Voeg de appelazijn toe aan de baking soda en laat uitbruisen of zeef het wijnsteenbakpoeder en voeg toe aan het meelmengsel

Schep de eiwitten voorzichtig door het deeg tot alles goed gemengd is

Vul de muffinvormen en zet 20 minuten in de oven

Als de vormpjes afgekoeld zijn, snijd je ze doormidden en je hebt nu 12 koekbodems

Voor de glazuur: meng de ingrediënten door elkaar en doe hiervan een laagje op de afgekoelde koekbodems en laat uitharden (een nacht afgedekt in de koelkast geeft een mooi resultaat)