

## **Gezonde kruidnoten**

### **INGREDIËNTEN**

125 g speltmeel, havermeel of amandelmeel (eventueel gecombineerd)

60 g kokosbloesemsuiker

1 tl. bakpoeder

5 tl. speculaaskruiden

1 tl. zout

1 tl. vanille extract

50 g gesmolten margarine

25 mL magere melk

### **BEREIDINGSWIJZE**

-Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier.

-Meng het meel, de kokosbloesemsuiker, het bakpoeder, de speculaaskruiden en het snufje zout.

-Voeg de melk, de gesmolten margarine en het vanille extract toe aan het mengsel en meng het opnieuw.

Is het deeg nog ietwat nat, voeg dan nog een beetje meel toe. Is het deeg nog ietwat droog, voeg dan nog een beetje melk toe.

-Maak van het mengsel een mooie deegbal.

-Maak 40 tot 50 kleine ronde balletjes van het deeg en druk ze een beetje plat.

-Laat de kruidnoten 15 tot 25 minuten bakken in

de oven.

-Haal de kruidnoten uit de oven en laat ze afkoelen zodat ze goed knapperig worden.