

RECEPT

– Eierkoeken met blauwe bessen

Met meer ei(witten) en minder suiker.

recept

GEZONDE(RE) EIERKOEKEN
MET BLAUWE BESSEN

Kant en klare eierkoeken uit de supermarkt kunnen beter suikerkoeken heten: ze bestaan voor het merendeel uit suiker en bevatten maar een klein beetje ei. Niets mis mee op zijn tijd maar deze zelfgemaakte varianten bevatten heel wat minder suiker én meer ei(wit). Bovendien krijg je met 1 zelfgemaakte eierkoek meteen een portie vezels, gezonde vetten én een portie fruit binnen. Deze zijn ook heerlijk met stukjes appel, peer, rozijnen of studenthaver.

INGREDIËNTEN

- 50 g volkorenmeel
- 50 g amandelmeel
- 100 g blauwe bessen
- 2 eieren
- 4 g bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Verwarmde oven op 180 graden.
- 2. Zeef het volkorenmeel met het amandelmeel en het bakpoeder.
- 3. Meng de blauwe bessen door het meel.

■ 4. Klop de eieren met de vanillesuiker gedurende 4 minuten luchtig.

■ 5. Spatel de eieren voorzichtig door het meelmengsel en verdeel over een bakplaat (geef de eierkoeken veel ruimte, ze zetten nog uit!).

■ 6. Bak gedurende 10 minuten in de oven.