

Anti-snaai notenkoek

© 2025 Copyright CreaPup, alle rechten voorbehouden
www.crepup.nl



Soms zijn lekkere dingen gewoon toevalstreffers. Het is fijn als ik dan nog precies weet wat ik gedaan heb, zodat ik het als recept kan noteren. Het oorspronkelijke recept sprak me al heel erg aan. Hoe dat eruit zag, weet ik helaas niet meer. Ik heb er weer een CreaPup-twist aan gegeven.

Deze notenkoek is een supersnel klaar: alles bij elkaar gooien, goed roeren/mengen en hupsakee in het bakblik storten. Het bij elkaar zoeken van de ingrediënten kost nog de meeste tijd. Als je dat doet terwijl je de rijst of gierst kookt, is het echt zo gebeurd.

Daarna is het slechts vijf tot tien minuten werk om het deeg te bereiden. De oven doet de rest.

Deze koek kun je bij de koffie eten, maar hij is zodanig goed vullend, dat je hem ook als ontbijt of lunch zou kunnen gebruiken. Lekker handig voor onderweg... Én... je hebt geen behoefte meer om te snaaien! Vriendinnen die de notenkoek proefden, vonden hem heerlijk, net als mijn man en ikzelf.

Nog een leuke bijkomstigheid: het recept is FODMAP-dieet-proof.

Ingrediënten:

- ♥ 100 gram zilvervliesrijst of gierst
- ♥ 100 gram havervlokken
- ♥ 100 gram speltmeel of andere meelsoort*
- ♥ 100 gram hazelnoten
- ♥ 100 gram amandelen of andere noten, net wat je in huis hebt
- ♥ 125 gram cranberries
- ♥ 75 gram gedroogde abrikozen, fijn geknipt
- ♥ 4 gedroogde vijgen, fijn geknipt
- ♥ 3 theelepels kaneel met een bergje
- ♥ 2 theelepels vanille extract
- ♥ 2 eetlepels pompoenpitten
- ♥ 2 eetlepels zonnebloempitten
- ♥ 2 dl diksap
- ♥ 2 dl water
- ♥ Snufje zout
- ♥ Roomboter om de bakvorm in te vetten
- ♥ 2 eetlepels sesamzaadjes

* ik gebruik restjes meel die ik bij elkaar gooi



Voorbereiding bakvorm:

- ♥ Smeer een cakevorm dun in met roomboter.
- ♥ Bestrooi de bodem met sesamzaadjes.

Bereiding:

- ♥ Kook de quinoa, zilvervliesrijst of gierst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- ♥ Meng alle droge ingrediënten goed.
- ♥ Voeg diksap en water toe en meng met een vork tot een smeug geheel.
- ♥ Voeg de rijst of gierst toe en meng goed.
- ♥ Stort het mengsel in het bakblik en strijk het glad.
- ♥ Bak de koek in de oven op 180° C in 30-40 minuten.
- ♥ Laat de koek iets afkoelen en stort de koek dan op een rooster om verder af te koelen.

Geniet ervan!

Alsjeblieft, een gratis recept van CreaPup.
Leuk als je een [review](#) schrijft op mijn site.