

Ietsepietsie gezondere en o zo lekkere boterkoek

© 2025 Copyright CreaPup, alle rechten voorbehouden

www.crepup.nl



Het recept dat voor deze boterkoek als inspiratie gold, komt uit mijn allereerste kookboek en is dus al 42 jaar oud.

Doordat ik meel in plaats van bloem en kokosbloesemsuiker in plaats van kristalsuiker gebruik, is dit een boterkoek met meer voedingsstoffen dan een standaard boterkoek. Hij is dus een ietsepietsie gezonder.

Ik bak de boterkoek in een bakblik in hartvorm, dat ik kreeg van mijn hartsvriendin. Zo is zij bij elk bakkie met een stukje van deze boterkoek er ook een beetje bij...

Ingrediënten voor een springvorm van 24 cm doorsnede:

- ♥ 280 gram volkoren meel (tarwe of spelt, dat maakt niet uit)
- ♥ snufje zout
- ♥ 250 gram ongezouten roomboter
- ♥ 175 gram kokosbloesemsuiker
- ♥ ½ stokje of een halve theelepel vanille
- ♥ geraspte schil van 1 citroen
- ♥ hele amandelen
- ♥ 1 ei

Voorbereiding bakblik:

- ♥ Het blik in hartvorm is ongeveer 2x zo groot als een standaard boterkoekblik. Als je een standaard boterkoekblik gebruikt, deel je de hoeveelheden ingrediënten door twee.
- ♥ Vet het bakblik in met een beetje boter.
- ♥ Bestrooi het bakblik met een dun laagje meel.
- ♥ Klop het te veel aan meel uit de bakvorm.



Bereiding:

- ♥ Meng alle droge ingrediënten bij elkaar in een kom.
- ♥ Voeg het ei en de roomboter toe en kneed een deeg, dat loslaat van de kom.
- ♥ Stort het deeg in de springvorm en verdeel het met je handen over het blik.
- ♥ Decoreer de boterkoek met hele amandelen, zodat elk stukje dat je snijdt 1 amandel heeft.
- ♥ Bestrijk de bovenkant van de boterkoek met water.
- ♥ Plaats de boterkoek onder in de oven.
- ♥ Bak de koek op 185° gedurende 25 minuten in de heteluchtoven.
- ♥ Zet de oven op onderwarmte en bak de koek nog 5 minuten op 185°.

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