Gezonde ontbijtkoek

Wat heb je nodig

200 gram volkorenmeel
100 gram amandelmeel
200 gram dadels
4 eetlepels appelstroop
250 ml melk
boter om in te vetten

2 theelepels speculaaskruiden
1 eetlepel kaneel
2 theelepels bakpoeder
25 gram gemengde noten
1 snufje zout

Zet de oven op 160 graden.
Knip het bakpapier op de maat van de bakvorm.
Vet de bakvorm in en leg het bakpapier in de bakvorm.
Snijd de dadels door de helft en haal de pit eruit.

Kook water in de waterkoker.
Doe de dadels in een schaal er schenk er kokend water over.
Laat de dadels 5 minuten weken.
Giet de dadels af in een zeef en laat ze even uitlekken.

Doe de dadels in een beslagkom.
Schep de appelstroop bij de dadels.
Schenk de melk erover.
Pureer de dadels met de staafmixer helemaal fijn.

Zet de kom met de gepureerde dadels even apart.
Doe het volkorenmeel in een andere beslagkom.
Doe het amandelmeel en het bakpoeder erbij.
Doe de speculaaskruiden en de kaneel er ook bij.

Doe het zout erbij.
Meng alles goed door elkaar.
Doe het meelmengsel bij de gepureerde dadels.

Meng het met een spatel door elkaar.
Blijf het door elkaar scheppen, tot het goed gemengd is.
Schep het beslag in de bakvorm.
Strijk de bovenkant glad.

Strooi de noten over de bovenkant van de ontbijtkoek.
Zet de bakvorm in de oven en bak de koek 80 minuten.
Als de koek te donker wordt, met aluminiumfolie afdekken.
Controleer met een satéprikker op de koek gaar is.
Haal de koek uit de vorm en laat hem op een taartrooster afkoelen.