

Ontbijtkoek



natuurlijk zoet

Ingrediënten:

- 150 gram gebuild tarwemeel
- 150 gram roggemeel
- 4 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel baking soda
- 8 eetlepels appeldiksap
- 4 eetlepels appelstroop
- 4 theelepels kaneelpoeder
- 2 theelepels kruidnagelpoeder
- 2 theelepels gemalen korianderzaad
- ½ theelepel geraspte nootmuskaat
- 2 dl. havermelk
- 1 theelepel zout
- Wat zonnebloemolie

Let op: neem steeds een afgestreken lepel en niet een lepel met een kop erop.

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Vet een cakevorm in met wat zonnebloemolie.
3. Meng alle droge ingrediënten in een kom.

4. Voeg daar de diksap, appelstroop en havermelk aan toe. Meng dit goed, roer niet te lang.
5. Doet het mengsel in de ingevette cakevorm.
6. Bak de koek onder het middel van de oven in 45-60 minuten gaar. Controleer dit door een sateprikker in de koek te steken, deze moet er droog uitkomen.

De koek volledig af laten koelen en daarna verpakken. De smaak van de specerijen komt pas vanaf de volgende dag goed tot zijn recht.

Bakpoeder (bakingpowder)

Wijsteenbakpoeder bevat wijsteenzuur (komt van druiven, restproduct van wijnproductie) en natriumbicarbonaat. Als een carbonaat met water en een zuur in aanraking komt, zal het ontleden in verschillende componenten, waarbij ook koolzuurgas ontstaat. Het zuur zit al in het bakpoeder, het gaat dus zijn werk doen zodra je vocht toevoegt. Hierbij ontstaan geen andere geur- en smaakstoffen, de smaak van het product zal dan ook niet aangetast worden. Bakpoeder is meestal vermengd met rijstbloem of maïszetmeel. Bakpoeder brengt dus een rijzing tot stand.

Bakingsoda

Bestaat uit sodabicarbonaat. Het wordt geactiveerd door zuur (in dit geval uit appeldiksap en stroop). Het wordt wel eens verward met bakpoeder. Bakingsoda heeft een gashoudend effect, met andere woorden, het gevormde gas wordt vastgehouden. Dit kan bakpoeder niet.

Je kunt bakingsoda eventueel vervangen door bakpoeder, maar andersom niet.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1255
Gebak
Seizoen: hele jaar