

Speltkoek



met groenten en zaden

Ingrediënten voor circa 8 stuks:

- 250 gram volkoren speltmeel
- 2 eetlepels boekweitmeel
- ½ liter bronwater met koolzuur
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 1 geraspte winterwortel
- 1 geraspte koolrabi
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 theelepel vers gemalen korianderzaad
- 2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding:

1. Vermeng het speltmeel en de boekweitmeel met het water en laat het 30 minuten rusten.
2. Verwarm de oven op 180°C.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Schil ondertussen de wortel en de koolrabi en rasp ze op een grove rasp.
5. Vermeng alle ingrediënten en verspreid dit beslag over de bakplaat.
6. Circa 20 minuten bakken in het midden van de oven.
7. De koek in 8 stukken snijden en warm opdienen.

Van dit beslag kan je ook pannenkoeken bakken, met weinig olie in een koekenpan.

Serveer deze koek met geraspte kaas of ahornstroop.

Samen met een bladsalade een voedzame lunch.

Voedingswaarde per stukje:	
Kcal	160
Vet (g)	5 / -
Eiwit (g)	5 / -
Koolhydraat (g)	24
Natrium (mg)	330
Kalium (mg)	340
Calcium (mg)	50
Magnesium (mg)	70
IJzer (mg)	1,9
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	15
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	200
Vitamine B1 (mg)	0,16
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,16
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	14
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1
Voedingsvezels (g)	4

Plantaardig / dierlijk

Spelt & boekweit

Spelt is het oudst bekende graansoort dat door mensen wordt verbouwd. Het is een sterk graan dat zelfs groeit op schrale bodems waar geen tarwe meer wil groeien. Het is flexibel en bestand tegen weer en wind. Spelt laat zich niet cultiveren tot een graan met hoge economische opbrengsten, van kunstmest wordt het alleen maar te lang waardoor het aan kracht verliest en omvalt.

Spelt bevat 7 van de 8 essentiële aminozuren en heeft een hoog gehalte aan kiezelzuur. In alle recepten kan tarwe vervangen worden door spelt.

Boekweit is glutenvrij en bevat weinig vet, kiezelzuur en ijzer, maar heeft een hoog gehalte aan eiwit.

Boekweitmeel heeft hierdoor een grote bindkracht en kan daarmee vaak eieren in een recept vervangen, bijvoorbeeld in pannenkoekenbeslag.