

# Koek en cake



GEZONDE WEEK

## Fitplancoaching

Geniet van het leven.

Ontdek heerlijke koek en cake en kies voor gezond en voedzaam.

[www.fitplancoaching.com](http://www.fitplancoaching.com)



# Banaan-havermoutkoekjes

---

## Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 1 kopje havermout
- 1/4 kopje rozijnen
- 1/4 kopje gehakte walnoten
- 1 tl vanille-extract

## Bereiding

- Prak de bananen en meng alle ingrediënten door elkaar. Maak kleine koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 15-20 minuten op 180°C.



# Chocolade-havermoutkoekjes

---

## Ingrediënten

- 1 kopje havermout
- 1/2 kopje amandelboter
- 1/4 kopje ahornsiroop
- 1/4 kopje cacao poeder
- 1/4 kopje gehakte pure chocolade
- 1 ei

## Bereiding

- Meng alle ingrediënten in een kom. Maak kleine koekjes en bak ze 12-15 minuten op 180°C.



# Glutenvrije appelcake

---

## Ingrediënten

- 2 kopjes amandelmeel
- 1/2 kopje ahornsiroop
- 1/2 kopje kokosolie
- 2 appels, geschild en in blokjes gesneden
- 2 eieren
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl zeezout

## Bereiding

- Meng alle ingrediënten in een kom. Giet het mengsel in een met bakpapier beklede cakevorm en doe er wat stukjes appel bovenop
- bak het 35-40 minuten op 180°C.



# Veganistische wortelcake

---

## Ingrediënten

- 2 kopjes volkoren meel
- 1 kopje ahornsirop
- 1 kopje geraspte wortels
- 1/2 kopje ongezoete appelmoes
- 1/2 kopje kokosolie
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl nootmuskaat
- 1/4 tl zout

## Bereiding

- Meng alle ingrediënten in een kom. Giet het mengsel in een met bakpapier beklede cakevorm en bak het 30-35 minuten op 180°C



# Havermout- en appelkoekjes

---

## Ingrediënten

- 1 kopje havermout
- 1/2 kopje volkoren meel
- 1/2 kopje appelmoes
- 1/4 kopje ahornsiroop
- 1 ei
- 1/2 tl kaneel
- 1/2 tl zeezout

## Bereiding

- Meng alle ingrediënten in een kom. Maak kleine koekjes en bak ze 12-15 minuten op 180°C.



# Appel-crumble

---

## Ingrediënten

- 2 appels
- kopje havermout
- 1/2 kopje amandelmeel
- 2 el honing
- 2 el kokosolie (vloeibaar)
- 2 tl kaneel

## Bereiding

- Snijd appels in stukjes en leg ze in een ovenschaal. Meng havermout, amandelmeel, kokosolie, honing en kaneel tot een kruimelig mengsel en strooi dit over de appels. Bak de crumble in de oven tot hij goudbruin is.



# Amandelmeel- en bessenkoekjes

---

## Ingrediënten

- 1 kopje amandelmeel
- 1/4 kopje ahornsiroop
- 1/4 kopje bevroren bessen
- 1 ei
- 1/4 tl zeezout

## Bereiding

- Meng alle ingrediënten in een kom. Maak kleine koekjes en bak ze 12-15 minuten op 180°C.