



Food, life & Innovation

TERRA
MBO

BOEKWEIT receptenboekje



Emma

Boekweit Granola



INGREDIENTEN:

- 25 gr gepofte boekweit
- 50 gr boekweit grutten
- 40 gr pinda's
- 30 gr honing
- 15 gr koolzaad olie
- 80 gr pindakaas
- 5 gr gedroogde appel
- 40 gr rozijnen
- 5 gr kaneel

BEREIDINGSWIJZE:

1. Verwarm de oven op 180°C
2. Smelt de pindakaas met de honing en koolzaad olie bij elkaar.
3. Weeg de rest van de ingrediënten en doe dat samen in een schaal behalve de gedroogde appel.
4. Als het pindakaas mengsel gesmolten is doe het bij de andere ingrediënten en meng het door elkaar.
5. Leg het royaal op een bakplaat en bak in 20 minuten goud bruin.
6. Doe als laatste als ze uit de oven komen de gedroogde appel er doorheen.
7. Dan laten afkoelen en lekker smullen

Boekweit/ appel cake

In de cake zit: ❖ 200 gram boekweitmeel ❖ 2 theelepels bakpoeder
❖ Halve theelepel zout ❖ 1 eetlepel speculaaskruiden ❖ 3 eieren ❖
Halve citroen (rasp) ❖ 3 eetlepels honing ❖ 2 eetlepels gesmolten
kokosolie ❖ 1 zakje vanillesuiker ❖ 100 milliliter Griekse yoghurt ❖
100 gram roomboter ❖ 4 appels
Bereidingswijze: ❖ Meng eerst alle
droge ingrediënten. (boekweitmeel, bakpoeder, vanillesuiker, zout
en speculaaskruiden) ❖ Meng de natte ingrediënten in een aparte
kom (eieren, citroenrasp, honing, kokosolie en de Griekse yoghurt)
en klop het luchtig. ❖ Meng de natte ingrediënten met de droge
ingrediënten ❖ Rasp een appel door het beslag heen ❖ Snij de
appels en schep ze door het beslag heen ❖ Bak de cake voor 50-60
minuten op 160 graden



Recept boekweit pepernoten:

- 250 gram boekweitmeel
- 190 gram donkere basterdsuiker
- 6 el halfvolle melk
- Speculaaskruiden 2 eetlepels
- 190 gram ongezoeten boter
- Geschaafde pure chocolade
- 2 tl bakpoeder

Topping:

- 1 reep biologische pure chocolade
- 1 reep biologische melk chocolade



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 160 °C. Kneed de boter, suiker, de speculaaskruiden, het zelfrijzend bakmeel, de boekweit en het zout door elkaar. Voeg lepel voor lepel de melk toe aan het beslag, zodat het een lekker soepel deeg wordt, daarna schaaft je een stukje chocolade en voeg je het toe aan het deeg.
- Snijd het deeg in 4 gelijke stukken en rol er balletjes van. Leg de balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
- Bak ze in de oven in ca. 15 min. gaar en lichtbruin. Haal uit de oven en laat helemaal afkoelen.
- Terwijl de pepernoten in de oven zitten, smelt je de chocolade, vervolgens dip je de afgekoelde pepernoten in de gesmolten chocolade.