



Gezonde(re) pepernoten

Ingrediënten:

- 250 g speltmeel
- 6 tl speculaaskruiden
- 4 el kokosbloedsuiker
- 45 ml (plantaardige) melk
- 7 el kokosolie of ghee
- snufje zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Meng het speltmeel met de kokosbloedsuiker, speculaaskruiden en zout.
- Smelt de kokosolie en voeg dit samen met de melk toe aan het mengsel.
- Kneed het deeg met schone handen en maak er een grote bal van.
- Leg de bal een half uurtje in de koelkast.
- Maak kleine balletjes van het deeg en druk ze een beetje plat, zodat het op een pepernoot gaat lijken.
- Zet de pepernoten ongeveer een kwartier in de oven.

(recept via womenshealthmag.nl)

