



50 KRUIDNOTEN

INGREDIËNTEN:

- 50 gram gesmolten roomboter
- 120 gram amandelmeel
- 1 eiwit (van een ei)
- 2 flinke el speculaas of koekkruiden
- 50 gram sukrin gold
- 1 el ongezoete amandelmelk

FASE 2

KRUIDNOTEN

KOOLHYDRAATARM & GLUTENVRIJ

Verwarm de oven op 180 graden.
Meng alle ingrediënten in een kom.
Draai 50 bolletjes van het mengsel en verdeel dit op bakpapier. Druk de bolletjes plat.
Doe de kruidnoten 15 minuten in de oven en draai daarna de oven uit. Laat de kruidnoten in de oven staan (met de deur dicht) voor 10-15 minuten en haal ze er dan uit.
Laat ze 30 minuten afkoelen voor een krokante bite.

SLECHTS 0.16 GRAM KOOLHYDRATEN
PER KRUIDNOOTJE