



6 BROKKEN

INGREDIËNTEN:

- 110 gram amandelmeel
- 50 gram roomboter, gesmolten
- 10 gram gebroken lijnzaad
- 1 tl kaneel
- 2–3 el koek & speculaas kruiden
- 30 gr Stevia Kristal of een andere suikervervanger
- het wit van een middelgroot ei (1 stuk)
- 1/2 tl bakpoeder
- snufje zout
- amandelschaafsel naar smaak voor de garnering

SPECULAASBROKKEN

KOOLHYDRAATARM

Verwarm de oven voor op 160 °C. Maal de (gebroken) lijnzaad in een blender of vijzel. Meng vervolgens alle droge ingrediënten in een grote kom door elkaar. Smelt de boter. Voeg de boter en het eiwit toe en meng dit eerst met een garde en vervolgens met de handen tot eensamenhangend deeg. Pak een bakplaat en bekleed deze met bakpapier. Vorm van het deeg een rechthoek van ongeveer 1/2 cm dik en plaats op de bakplaat. Bestrooi het beslag met amandelschaafsel en zet in de oven. Bak de speculaasbrokken 30-40 minuten in de voorverwarmde oven. Breek het speculaas in 6 stukken en geniet ervan bij je kopje thee of koffie.

KCAL
185

EIWITTEN
4,5 G

KOOLHYDRATEN
1,4 G

VETTEN
17,6 G

FASE 2C + 3