



Zorgduet Coaching  
Postbus 240  
5340 AE Oss  
Tel: 06-45905543  
E-mail: [silvia.autismecoach@zorgduet.nl](mailto:silvia.autismecoach@zorgduet.nl)

## Recept kokos-lijnzaad cupcakes

### ***Nodig om dit te maken (voor 6 cupcakes):***

- + Beslagkom
- + Weegschaal
- + Garde
- + Oven
- + Eetlepel
- + Vork
- + Mes
- + Theelepel
- + Cupcakes bakvorm (invetten met roomboter of kokosolie)

### ***Ingrediënten:***

- + 4 eieren
- + 1 rijpe banaan
- + 1 appel in stukjes
- + Evt. stukjes pure chocolade +74% of cacao nibs
- + Evt. stukjes hazelnoot
- + 3 el kokosmeel
- + 50 gram lijnzaad
- + 10 gram psylliumvezels
- + 2 tl bakpoeder
- + 2 tl koek- en speculaaskruiden
- + 1 tl Chinese 5-spices
- + Een beetje imkerhoning naar smaak
- + 4 tl roomboter of kokosolie

### ***Bereidingswijze:***

- + Verwarm de oven voor op 200°C. Ik gebruik de heteluchtovenstand.
- + Prak de banaan in de beslagkom
- + Doe de eieren erbij en klop het even goed door elkaar
- + Voeg vervolgens lijnzaad, psylliumvezels, kokosmeel en bakpoeder toe en klop weer goed door. Ik klop meestal na ieder toegevoegd ingrediënt even door. Dat voorkomt klontjes.
- + Voeg ook de koek- en speculaaskruiden + 5-spices, honing en roomboter of kokosolie toe en klop weer goed door tot je een glad beslag hebt. Het is iets dunner dan een normaal cakebeslag. Spatel nu de stukjes appel, pure chocolade/ cacao nibs en de hazelnoten er doorheen.
- + Doe 1 ½ el beslag in iedere cup van de cupcakes bakvorm. Indien nodig boter in de cupcakes bakvorm, niet wanneer het een siliconenvorm is.
- + Doe daarna de cupcakes bakvorm in het midden van de oven.

Bedankt voor uw vertrouwen!

KvK: 59443545 – BTW-ID: NL00173800890 – NL 32 KNAB 0775 7347 13  
[coaching.zorgduet.nl](http://coaching.zorgduet.nl)



Zorgduet Coaching  
Postbus 240  
5340 AE Oss  
Tel: 06-45905543  
E-mail: [silvia.autismecoach@zorgduet.nl](mailto:silvia.autismecoach@zorgduet.nl)

- ✚ Iedere oven is een beetje anders. Ik heb de cakes 20 minuten in de oven gehad tot ze goudbruin en gaar waren. Check met een breinaald of vork of er nog deeg aan blijft plakken, zo ja, dan moeten ze nog even. Let op dat ze niet verbranden. Kokosmeel verbrand wat sneller. Probeer dus ook uit hoe hoog jouw oven moet. Je kunt het ook op 180°C bakken. Dan kunnen ze wat langer in de oven zonder meteen te verbranden

PS: als je last hebt van koolhydraten, is het verstandig om de noten even in warm water te wellen. De koolhydraten veranderen dan en zijn makkelijker te verteren.

## Eet smakelijk!

Bewaren in de koelkast, i.v.m. de verse ingrediënten bederft het sneller. Je kunt er ook meer maken en in de vriezer doen. Dit recept is voor 6 cupcakes.

Lekker met hazelnootpasta van de natuurwinkel en eventueel wat imkerhoning er bovenop. Eén van de twee is ook lekker. Of gewoon zo puur. Heerlijk!