

Volkoren ontbijtkoek met noten (ca. 12 plakjes)

© 2025 Copyright CreaPup, alle rechten voorbehouden

www.crepup.nl



Een heerlijke volkoren ontbijtkoek die je in een handomdraai in de oven hebt gezet. Een gezond en vegan tussendoortje!

Benodigdheden:

- ♥ Mesje (om de dadels te ontpitten)
- ♥ Keukenmachine
- ♥ Lepel (om beslagkom leeg te scheppen)
- ♥ Cakevorm 25 cm
- ♥ Oven
- ♥ Taartrooster

Ingrediënten

- ♥ 200 gram verse medjooldadels, ontpit
- ♥ 4 el 100% appelstroop (verkrijgbaar bij AH)
- ♥ 250 ml kokend heet water
- ♥ 300 gram volkoren (spelt)meel
- ♥ 2 tl speculaaskruiden
- ♥ 1 el kaneel
- ♥ 2 tl bakpoeder
- ♥ Lekker wat gemengde noten
- ♥ Snuf zout

Bereiding:

- ♥ Vet de cakevorm in en bestrooi licht met meel. Klop het teveel aan meel uit het blik. Zo gaat de ontbijtkoek makkelijk uit de vorm als hij klaar is.
- ♥ Week de ontpitte dadels 5 minuten in kokendheet water in de keukenmachine.
- ♥ Maal de dadels samen met de appelstroop en het water fijn in de keukenmachine.
- ♥ Voeg alle droge ingrediënten behalve de noten toe, samen met een snuf zout. Meng dit kort door het dadelmengsel tot het goed gemengd is.
- ♥ Verdeel de gemengde noten door je ontbijtkoek en stort het beslag in de cakevorm. (Op de foto heb ik de noten over het beslag gestrooid, nadat het beslag in de vorm gegoten was. Dat kan ook. Maar als je dan de koek snijdt, vallen er veel noten vanaf. Vandaar dat ik er daarna voor kies om de noten door het beslag te mengen. Ziet er wellicht iets minder aantrekkelijk uit, maar is wel lekkerder.)
- ♥ Bak in 45 minuten gaar in een niet voorverwarmde oven op 160 °C (boven-en onderwarmte). Houd in de gaten of je de bovenkant eventueel moet afdekken met aluminiumfolie en test met een vork of mes of de ontbijtkoek gaar is.
- ♥ Keer de ontbijtkoek uit het blik op een taartrooster, zodat hij goed kan afkoelen.

Tips:

- ♥ De ontbijtkoek is heerlijk met wat roomboter erop, maar ook zonder smaakt hij prima.
- ♥ Nadat de koek afgekoeld is, kun je hem aansnijden en ca. 3 dagen bewaren.
- ♥ Ook kun je de koek invriezen. Dan kan hij ca. 3 maanden bewaard worden.

Volkoren ontbijtkoek met noten (ca. 12 plakjes)

© 2025 Copyright CreaPup, alle rechten voorbehouden

www.crepup.nl



Alsjeblieft, een gratis recept van CreaPup.
Leuk als je een [review](#) schrijft op mijn site.