KRUIDKOEK

Wat heb je nodig voor 16 plakken?

2 eieren
40 gram honing
1 theelepels vanille-extract
250 gram magere yoghurt
250 gram volkorenmeel
2 theelepels bakpoeder
3 eetlepels koekkruiden
snufje zout
20 gram zonnebloemolie
40 gram rozijnen

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Doe de eieren, honing en het vanille-extract in een kom en kluts even los, totdat er geen klontjes meer in zitten. Voeg hieraan de yoghurt toe en kluts nog even totdat ook de yoghurt mooi is vermengd.

3. Voeg nu het meel, bakpoeder, de koekkruiden en zout toe (zorg dat je de kruiden mooi verspreidt over het meel), en roer met een vork of lepel totdat er een mooi geheel ontstaat. Roer niet te lang. Voeg dan de olie en rozijnen toe en roer nogmaals goed door.
4. Doe nu je beslag in de bakvorm, en zet hem in de oven voor 45-50 minuten. Check na de 45 minuten of je koek gaar is door met een satéprikkertje in de koek te prikken. Komt 'ie er schoon uit, dan is hij gaar, blijft er nog wat beslag aan kleven, dan mag hij nog iets langer bakken. Houd rond de 30 minuten je baksel even in de gaten, als 'ie donker wordt kun je hem even afdekken met aluminiumfolie.

Tip: Niet zo'n fan van rozijnen? Dan laat je ze gewoon eruit of je vervangt ze door stukjes dadel of appelstroop. Je hoeft deze koek niet in een keer op te eten, je kan de koek prima in de vriezer bewaren. Snijd hem alvast in plakken en haal een uurtje voor je de koek wil eten een plak uit de vriezer en laat hem ontdooien.

Voedingswaarde per plak

Energie	93 kcal
Eiwit	3,7 gram
Koolhydraten	16,0 gram
Vet	2,1 gram
Vezels	2,0 gram
Zout	0,1 gram