Haverkoekjes: Wat heb je allemaal nodig?

* 100 gram havermout
* 12 gram gesmolten kokosolie (of boter)
* 2 eetlepels honing
* 25 gram gemalen kokos
* 1 theelepel bakpoeder
* 1,5 eetlepels gedroogde cranberry’s
* zout
* 60 ml. heet water

Gebruiksaanwijzing:

Verwarm de oven voor op 190 graden.

1. Meng de havermout, kokos olie of boter, honing, kokos, bakpoeder en 1 mespuntje zout in een kom.

2. Voeg 60 ml heet water toe en kneed het tot een soepel deeg, voeg nu ook de cranberry’s toe.

3. Rol balletjes in je hand en druk ze plat op de bakplaat (met bakpapier)

4. Daarna kunnen ze in de oven voor ongeveer 25 minuten. Na die tijd nog een uur laten afkoelen.

Variant op haverkoekjes

100 gram havermout of gemalen havermout

½ tl. Baking soda

20 gram kokosbloesemsuiker

40 gram kokosolie eventueel 4 el. Water

25 gram quinoa of amandelmeel

Snufje zout.

Maak flinke platte koeken in de oven op 170 graden, 20-30 minuten, na afkoelen worden ze kanpperig

Van Ria Penders

3 bananen

1tl vanille extract

60 ml kokosolie

200 gram hele havervlokken

60 gram amandelmeel of quinoa.

40 gram cocosschaafsel

½ tl kaneelpoeder

½ tl zout

1 tl baking soda

Maak er bolletjes koek van: 185 graden, 20 minuten plaat in het midden van de oven.