



Rabarberbrood

Voor 12 plakken

Bereidingstijd: ± 75 minuten

Wat heb je nodig?



- 60 gram roggemeel
- 140 gram speltmeel
- 2 tl baking soda
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder (djahé)
- 1 handje amandelen (ongeveer 35 gr)
- 400 gr rabarber
- 250 gr aardbeien
- 2 el agavesiroop
- 2 eieren
- 75 gr kokosolie (gesmolten)
- 20 gr haveremout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de rabarber en aardbeien in stukken. Houd wat hapklaar gesneden rabarber en aardbeien apart voor later.

Doe de rabarber, aardbeien en agavesiroop in een steelpannetje en breng langzaam aan de kook. Er hoeft geen water worden toegevoegd. Er zit voldoende vocht in de rabarber en aardbeien. Roer zo nu en dan door en laat dit pruttelen totdat de rabarber uit elkaar valt. Dit proces duurt ongeveer een minuut of tien. Haal de steelpan vervolgens van de hittebron en laat wat afkoelen.



Bekleed een cakeblik met een bakpapiertje.

Meng roggemeel, speltmeel, kaneel, gemberpoeder, baking soda en de fijngehakte amandelen in een kom.

Voeg aan de inmiddels afgekoelde rabarberpuree eieren en gesmolten kokosolie toe. Roer dit even door en voeg het vervolgens toe aan het droge mengsel. Roer door tot alles goed gemengd is en voeg vervolgens de hapklaar gesneden rabarber en aardbeien door het beslag.

Giet het beslag in de cakevorm en verdeel de havermout over de bovenkant.

Zet het brood in het midden van de oven en bak deze in een uurtje gaar. Het brood is gaar als een satéprikker en relatief schoon uit komt.

Snijd in dikke plakken en geniet er van als ontbijt of als tussendoortje. Wat je niet gelijk consumeert vries je in. Zo heb je altijd een verantwoord ontbijt of tussendoortje op voorraad.

Geniet ervan!



Voedingswaarde per plak:

168 kcal

15 gr Khd 9 gr Vet 5 gr Eiwit 4 gr Vezels