



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Rineke Dijinga](#) | ©Rineke Dijinga

Ontbijtkoek met kokosvezels en roggemeel

Ingrediënten

- volle eetlepel extra virgin kokosolie (Amanprana)
- 200 gram abrikozen
- 250 gram volkoren roggemeel
- 2 koffielepels zuiveringszout (pas toevoegen vlak voor het de oven ingaat)
- 4-5 theelepels speculaaskruiden
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel gemalen kardemon
- 1 ei
- 6 eetlepels zonnebloempitten
- eventueel 1 volle eetlepel inulinepoeder of kokosmeel (Amanprana), vooral voor mensen met luie darmen
- 4-5 koffielepels Gula Java Fin (Amanprana)
- 200 milliliter water (om abrikozen in te verwarmen)
- Snufje ongeraffineerd zeezout
- scheutje citroensap.

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

60 minuten

Totale bereiding:

75 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van ontbijtkoek met kokosvezels en roggemeel

Bereiding

De abrikozen wellen in een laagje water en op een zacht vuurtje warm laten worden.

De pan van het vuur halen en de kokosolie door de warme abrikozen mengen en het geheel pureren met een staafmixer. De andere ingrediënten mengen met een handmixer. Vervolgens de abrikozenpuree erdoor doen. Proef even of je het kruidig en zoet genoeg vindt en voeg eventueel nog wat specerijen of Gula Java toe. In een cakeblik doen en in ongeveer 50 minuten op 150 graden in de oven gaar laten worden.

Speciale wensen

- Veganistisch