



PISTACHE-SPELTCAKE



12 SNEETJES



70 MIN



DESSERT

INGREDIËNTEN

- 175 gram speltmeel
- 150 gram Griekse yoghurt (0% vet)
- 30 gram pistache noten, ongezoeten
- 1 ei
- 2 eetlepels arachideolie
- 2 koffielepels bakpoeder
- 2 eetlepels agavesiroop
- (snuifje zout)



STAP 1

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een cakevorm met bakpapier of vet deze in met olie. Meng de arachideolie samen met de Griekse yoghurt, agavesiroop en het ei en roer goed door elkaar

STAP 2

Neem een aparte kom en meng het speltmeel, bakpoeder (en een snufje zout) door elkaar. Zeef de droge ingrediënten door het Griekse yoghurtmengsel en roer door elkaar tot één beslag. Voeg nu de stukjes pistachenoten toe.

STAP 3

Giet het cakemengsel in de vorm en bak de cake ongeveer 25 minuten. Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 HANDJE (±30 g)

Energie	205 kcal
Vetten	18,4 gram
Koolhydraten	3,0 gram
Koolhydratenporties	0,25
Eiwitten	5,4 gram