

Noten-zaden gebak



INGREDIENTEN voor 4 personen

400 gr noten b.v. amandelen-walnoten-hazelnoten*
75 gr zaden en pitten: b.v. chiazaad-pompoenpitten-lijnzaad-zonnebloempitten*
75gr (gedroogde) dadels
75 gr (gedroogde) vijgen
100 gr volle kokosyoghurt of een kefiryoghurt
6 geklopte eieren
Snufje zout

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 170gr

Hak de noten met een mes grof of haksel ze grof met behulp van de keukenmachine.

Snijd de dadels en vijgen in kleine stukjes.

Klop de eieren.

Roer alle ingrediënten door elkaar en schenk het op een bakplaat die bedekt is met bakpapier.

Bak het noten-zaden gebak 40 min afgedekt met bakpapier daarna nog eens 40 minuten zonder bakpapier.

- *Met de noten en zaden kun je naar hartenlust variëren.*