

Citroen kokoscake met bosvruchten

Benodigdheden 12 porties:

- * 90 g kokosmeel
- * 1/4 tl Himalayazout
- * 100 g vloeibare Kokosolie
- * 200 ml kokosmelk (blikje zonder suiker)
- * 2 el knijpcitroen
- * 6 grote biologische eieren
- * 1 el vanille extract of een 1/2 tl vanillepoeder
- * 12 druppels vloeibare stevia (naar smaak)
- * 120 g bosvruchten (diepvries)



Voedingswaarden per portie:

- * Koolhydraten: 1
- * Eiwitportie: 0.5
- * Fruitportie: te verwaarlozen
- * Geschikt voor een totaal dag

Bereiding:

- * Doe alle ingrediënten in de kom, behalve de bosvruchten
- * 2 el biologische knijpcitroen toevoegen
- * Mix alles met een handmixer goed door elkaar tot het een glad mengsel is. Dit hoeft niet te lang, want lang mixen kan zorgen voor instorten van je eindresultaat
- * Voeg als laatste de gesmolten kokosolie toe door roeren
- * Schep nu de bosvruchten er door (wij hebben ze gewoon bevroren toegevoegd)
- * Check of je beslag zoet genoeg is. Voeg zo nodig extra stevia naar smaak toe
- * Neem een springvorm van 20 cm en vet deze in of bekleed met bakpapier
- * Doe het beslag erin, verdeel het goed en maak de bovenkant egaal
- * Bak het in ca. 40 minuten in een voorverwarmde hete lucht oven op 170 graden.
- * Zonder hete lucht zal de baktijd iets langer zijn
- * Klop op het midden om te beoordelen of de cake klaar is. Dit mag niet meer zacht zijn

Variatietips:

- * Gebruik i.p.v. bosvruchten blauwe bessen of frambozen
- * Je krijgt een heerlijke cake. Het heeft iets weg van een gebakken kwarktaart
- * Voor muffins: gebruik 12 muffinvormpjes dan wel weer korter bakken even op gevoel, erg leuk om mee te nemen voor onderweg
- * Je kunt ook werken met verse citroen. Je gebruikt dan: 2 el citroensap (halve citroen) en 1 el citroenrasp. Kies dan wel voor een biologische citroen. Juist in de schil zitten alle bestrijdingsmiddelen en deze wil je niet in je cake!
Omdat biologische citroen lang niet overal verkrijgbaar is hebben wij voor de biologische knijpcitroen gekozen