



3

Vegetarian

Koolhydraatarme amandelkoekjes met nootjes



Bereidingstijd
95 minuten



Porties
Voor 16 personen

Bereidingswijze

- 1 Meng de gesmolten roomboter met de Griekse yoghurt, amandelmeel, citroenrasp, koek- en speculaaskruiden, zoetstof en het zout goed door elkaar. Kneed tot een soepel deeg. Maak twee rollen van het deeg en wikkel ze in huishoudfolie. Laat 1 uur afkoelen in de koelkast.
- 2 Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd iedere rol in 8 plakjes en kneed er een koekje van. Bestrijk de koekjes met het ei. Garneer met de fijngehakte nootjes. Bak de koekjes 10-15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze goudgeel kleuren. Laat goed afkoelen zodat ze iets steviger worden.

Ingrediënten

- ☐ 200 g amandelmeel
- ☐ 1 handje gemengde, ongebrande noten, fijngehakt
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 10% vet
- ☐ 1 (klein) ei, losgeklopt
- ☐ 90 g roomboter, gesmolten
- ☐ 1 tl citroenrasp
- ☐ Koolhydraatarme suikervervanger naar smaak (Sukrin of Greensweet stevia suiker)
- ☐ 1 tl koek- en speculaaskruiden
- ☐ Snufje zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	130 kcal
Koolhydraten	3 g
Vet	12 g
Eiwit	3 g