



POMPOENCAKE

#pompoen #cake #vezelrijk #zoet
#tussendoortje

HOEVEELHEID

1 cake +/- 12 plakjes

WAT HEB JE NODIG

Voor de cake:

- 400 gram pompoenblokjes (diepvries werkt prima!)
- 250 gram speltmeel
- 100 gram rozijnen
- 3 eieren
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel koek- en speculaaskruiden
- 1 zakje bakpoeder (16 gram)
- 1 theelepel vanille poeder of aroma

Voor de topping:

- 100 ml/gram creamcheese light (van Philadelphia bijvoorbeeld)
- 50 ml/gram magere kwark
- 1 eetlepel honing (5 gram)
- 1 theelepel vanille poeder of aroma
- 20 gram pecannoten

MATERIAAL

een cakeblik
oven

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de pompoenblokjes in een grote pan water in 10 minuten zacht en gaar. Giet de pompoenblokjes af en laat even afkoelen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Roer in een grote kom het speltmeel, bakpoeder, kaneel en koek- en speculaaskruiden goed door elkaar.
- Mix de pompoenblokjes samen met de eieren, rozijnen en vanille in de blender tot een glad mengsel.
- Schenk nu het pompoen-mengsel in de kom met speltmeel en roer het beslag goed door elkaar met een garde.
- Vet een cakevorm in of bekleed hem met bakpapier. Giet het beslag in de cakevorm en maak de bovenkant mooi glad.
- Bak de pompoencake 40 minuten in het midden van de oven. Zet daarna de oven uit en laat de Pompoen Cake afkoelen in de oven, dan stort 'ie niet in!
- Als de cake helemaal is afgekoeld kan je aan de slag met de topping!

• ~~Mix voor de topping de creamcheese, magere kwark, honing~~



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel
Nederland.

n fijn
idy to



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel
Nederland.