3 Vegetarisch

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**