PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Koolhydraatarme pepernoten

Bereidingstijd
75 minuten

Porties
Voor 6 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Doe alle droge ingrediënten in een kom en roer ze door elkaar. Smelt de boter in een pannetje op laag vuur. Zet het vuur uit en voeg het eigeel en de melk bij de boter en meng het geheel goed door elkaar. Doe vervolgens het botermengsel bij de droge ingrediënten en kneed door, totdat er een deeg ontstaat. Zet het deeg een half uurtje afgedekt in de koelkast. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rol kleine bolletjes van het deeg en druk deze een klein beetje in op de bakplaat. Zorg dat de bolletjes niet te dicht bij elkaar liggen, omdat ze nog rijzen. Zet de bakplaat 30 minuten in de oven. Laat de pepernoten even afkoelen en dan zijn ze klaar om op te eten.

Ingrediënten

- ☐ 50 g roomboter
- ☐ 125 g volkorenmeel
- ☐ 1 tl vloeibare stevia
- ☐ 1 tl bakpoeder
- ☐ 2 tl speculaaskruiden
- ☐ Snufje zout
- ☐ 1 eigeel
- ☐ 2 el halfvolle melk

Voedingswaarden per persoon

Energie	**139 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**7 g**
Eiwit	**2 g**