



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KRIEKENCAKE



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1 langwerpige cakevorm):

- 150 g zoetstof
- 250 g volkoren speltmeel
- 250 g ongezoete [appelmoes](#)
- 4 Columbuseieren
- 1 Canderel vanilla
- een snuifje zout
- 300 g krieken op eigen sap



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 175° C.
- Breek de eieren en doe de zoetstof erbij en klop tot een luchtige massa.
- Voeg de appelmoes toe en roer nog even door.
- Zeef het speltmeel en voeg toe aan het mengsel en spatel het geheel voorzichtig om.
- Doe er een suifje zout bij en de Canderel vanilla en roer nog eens stevig door.
- Laat de krieken uitlekken en roer onder de cake.
- Neem een siliconen bakvorm van 25x10x7 en stort het deeg erin.
- Zet de cake in een voorverwarmde oven op 175° C gedurende 1uur (prik er met een stokje in om na te kijken of de cake klaar is.
- Haal de cake uit de oven, stort op een bord en laat afkoelen.
- Verdeel de cake in 25 stukken en dien op.