



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



## HAVERVRUCHTENBROOD



© Diëtistenpraktijk De Snekens

**Ingrediënten (voor 1 brood van 850 g = 14 sneetjes brood van 60 g):**

- 4 eieren
- 300 g havermout
- 180 g [appelmoes](#) of [mispelmoes](#)
- 60 ml rijstmelk
- een snuifje zout
- een zakje bakpoeder van 25 g
- 1 el pompoenpitten
- 1 el zonnebloempitten
- 40 g rozijnen
- 40 g gedroogde cranberries



### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bekleed een rechthoekige cakevorm van 20 x 10 cm met bakpapier.
- Klop de eieren los en voeg de havermout, de appelmoes (of mispelmoes), de rijstmelk, het bakpoeder en het zout toe en meng tot een egale massa.
- Schep de rozijnen en de gedroogde cranberries onder het deeg.
- Stort het beslag in de met bakpapier bekleedde cakevorm.
- Werk de bovenkant af met de pitten en de zaden.
- Bak het brood gedurende 50 minuten in de oven.