



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PERZIKCAKEJES



Ingrediënten (voor 20 stuks):

- 100 g speltbloem
- 100 g boekweitmeel
- 50 g amandelmeel
- 1 Canderel vanilla stick
- 1/2^{de} zakje bakpoeder
- 250 g [onzezoete appelmoes](#)
- 5 eieren
- 150 g zoetstof 1:1
- 1 hoog blik perzikpartjes op sap



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Scheidt de eieren: hou het wit en het geel apart.
- Roer de eierendooiers met de zoetstof tot een glad geheel.
- Meng er de ongezoete appelmoes onder, eveneens de Canderel vanilla.
- Zeef de speltbloem, het boekweitmeel en het amandelmeel en meng eveneens onder het geheel.
- Klop het eiwit stijf en spatel voorzichtig onder het deeg.
- Neem een bakblik voor 20 kleine cupcakes en leg in elk cakevormpje een papieren cakevormpje.
- Vul de cakevormpjes voor 3/4^{de} met het deeg.
- Open het blik perziken op sap en giet het af.
- Duw in elk hoopje deeg een perzikpartje.
- Zet het bakblik gedurende 40 minuten in een voorverwarmde oven op 160° C.
- Haal uit de oven, laat afkoelen en smullen maar!