

Je dankbaarheid uiten? Deze herfstige pompoencake is een heerlijke traktatie. (Tip: gebruik cupcake vormpjes om makkelijker uit te delen!)

Daarnaast zorgt het bakken van deze heerlijke, voedzame en (dankzij de pompoenpuree en appelmoes i.p.v. boter) gezonde, smeuïge cake ook nog eens voor een verrukkelijk ruikende keuken. Win-Win :)



Wie ga jij verrassen met deze heerlijke cake?

Ingrediënten:

- 180 gr havermoutvlokken
- 180 gr pompoenpuree
- 80 gr appelmoes (ongezoet)
- 2 el gebroken lijnzaad (meng met 3 el water en laat een paar minuten inwerken, dit heeft dezelfde werking als eiwit)

- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl bakpoeder
- 2 tl speculaaskruiden

Frosting

- 150 gr roomkaas
- 70 gr kokosbloesemsuiker
- 1/2 tl speculaaskruiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe de havermoutvlokken in een keukenmachine en maal ze zeer fijn. Voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe aan de kom en mix met een handmixer tot een glad geheel.
- Doe het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm en bak de cake in de oven voor 35 minuten. Prik met een satéprikker in de cake om te checken of de cake gaar is.
- Doe de roomkaas in een kom en meng met de suiker als je het graag wat zoeter wilt. Bestrijk de cake als deze volledig is afgekoeld met de frosting en strooi er een snufje van de speculaaskruiden overheen.