



CAKE

#glutenvrij #lactosevrij #fodmaparm

HOEVEELHEID

12-16 plakken

WAT HEB JE NODIG

- 220 gram glutenvrij meel , gezeefd (bijvoorbeeld Schär K & Keckse)
- 200 gram fijne kristalsuiker
- 125 gram boter
- 4 eieren, gesplitst op kamertemperatuur
- 10 gram bakpoeder
- 125 ml lactosevrije melk
- 1 tl vanille extract
- snufje zout

MATERIAAL

- oven
- cakevorm van 25 centimeter

BEREIDINGSWIJZE

Klop de eiwitten stevig, het hoeft niet helemaal stijf te zijn. Voeg daarna 100 gram suiker toe verdeeld over 3 porties.

In een andere kom klop je de boter romig met de andere helft van de suiker toe en mix dit goed, totdat het een lichte kleur heeft.

Voeg eigeel, meel, bakpoeder, vanille-extract, zout en melk toe en meng tot een beslag. Schep het eiwitschuim door het beslag met een spatel het er rustig doorheen tot je een mooi glad beslag hebt.

Giet het beslag in een ingevette en bebloemde cakevorm van 25 centimeter.

Bak de cake in 50-60 minuten af op 180 graden. (Controleer met een sateprikker of deze droog uit de cake komt).

Haal de cake uit de vorm en dek deze luchtig af om uitdrogen te voorkomen. Als de cake is afgekoeld verpak deze dan luchtdicht.

Variatie mogelijkheden:

- Voeg 2 eetlepels cacao aan de 1/3 van het beslag toe. Doe een beetje van het witte beslag in de kom en daarboven op het chocoladebeslag. Maak met een mes golfbewegingen door het beslag voor een marmerstructuur.
- Voeg 100 gram vulling toe aan het beslag: bijv. ongebrande ongezouten noten, cranberries.
- Voeg 5 eetlepels cacao toe aan het beslag. Bak het deeg in een cakevorm van 25 centimeter af op 180 graden.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.