

Sinterklaas

Het is nog ver weg maar al weer te vinden in de schappen. Sinterklaas lekkernijen!

Hieronder een overzicht met de kcal per 100 gram en per portie.

In jou persoonlijke behandelplan kun je zien hoeveel kcal jou koekmoment of keuzemoment is. In deze tijd van het jaar kun je dus ook 1 van deze keuzes nemen ipv jou standaard keuzes. Mocht je het ondanks dit rijtje nog lastig vinden dan kan ik je altijd helpen. Als je nog een product mist in dit rijtje mag je het ook altijd laten horen dan voeg ik hem toe!

Per 100 gram Per portie

Taai-taai: 353 kcal - 71 kcal per stukje (20 gr)

Kruidnoten: 442 kcal -75 kcal per handje (17 gr)

Chocolade kruidnoten: 506 kcal – 101 kcal 10 stuks (20 gr)

Schuiimpje: 257 kcal - 10 kcal per stuk (4 gr)

Roomborstplaat: 347 kcal - 35 kcal per stuk (10 gr)

Kikker/muis: 356 kcal - 62 kcal per stuk

Marsepein: 420 kcal - 105 kcal per stukje (25 gram)

Pepernoten: 308 kcal - 28 kcal per 3 stuks (9 gr)

Chocolademunten:450 kcal - 32 kcal per stuk

Speculaasje: 480 kcal - 33 kcal per stuk (7 gr)

Sinterklaas speculaas (21 gram) 101 kcal

Speculaas gevuld:481 kcal - 120 kcal per stuk (25 gram)

Speculaasbrok: 480 kcal - 120 kcal per stuk (25 gram)

Chocolade letter puur: 531 kcal - 132 kcal per stukje (25 gram)

Chocolade letter wit: 552 kcal - 138 kcal per stukje (25 gram)

Chocolade letter melk: 548 kcal - 137 kcal per stukje (25 gram)

Chocolade letter melk hazelnoot: 578 kcal – 145 kcal per stukje (25 gram)

Roomboter amandelstaaf: 512 kcal - 128 kcal per stukje (25 gram)

Speculaasmuffin: 227 kcal per stuk (recept volgende pagina)



Speculaas muffins (12 stuks)

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE)

- Energie 227 kcal
- Eiwit 4,9 g
- Koolhydraten 26,8 g
- Vet 10,8 g waarvan verzadigd 6,3 g
- vezels 2,5 g
- Bereidingstijd 0-30 minuten (incl. 25 minuten oven)

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen
- 4 eieren
- 80 ml kokosolie , gesmolten
- 90 gr tapioca
- 75 gr kokosmeel
- 75 gr amandelmeel
- 200 ml amandelmelk (ongezoet)
- 4 el honing
- 3-4 tl speculaaskruiden
- 1 tl bakpoeder
- Snufje zeezout
- 24 amandelen

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed de muffinvorm met wat bakpapier (of gebruik papieren muffin vormpjes).
2. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een egaal beslag.
3. Giet dit in de muffinvormpjes en leg 2 amandelen op elke muffin.
4. Bak in ongeveer 25 minuten gaar (even testen met een houten prikker, als die er schoon uitkomt is het gaar).

