



## Gezonde eierkoeken met groente

*Bak eierkoeken met appelmoes en broccoli door de bloem*

Gezond en wel gewoon zoet van smaak dankzij de appelmoes. Dus, klaar om te bakken?

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



### Wat heb je nodig?

*Met onderstaande hoeveelheid ingrediënten maak je 6 tot 8 eierkoeken.*

- 100 gr. broccoli
- 100 gr. appelmoes
- 2 el honing
- 150 gr. tarwebloem
- 2 tl bakpoeder
- 1 halve citroen
- 3 eieren

### Hoe bak je de eierkoeken?

- Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Kook water in een pan, snijd de roosjes van de broccoli en kook ze in ongeveer 7 minuten gaar. Giet de broccoli af en pureer samen met de appelmoes en de honing met een staafmixer. Zet even weg.
- Zeef de tarwebloem boven een kom.
- Roer met een vork het bakpoeder en een klein snufje zout door de tarwebloem.
- Rasp de schil van de halve citroen en roer ook dit door de bloem.
- Mix in een andere kom de eieren luchtig in ongeveer 2 minuten.
- Roer nu de tarwebloem door de losgeklopte eieren totdat het helemaal is opgenomen. Stop hierna meteen met roeren, zodat het beslag luchtig blijft.
- Roer nu met een spatel het broccoli mengsel door het beslag.
- Maak hoopjes van het beslag op de bakplaat en bak ze in 15 minuten goudbruin.

#### Bron

- <https://dechicks.com/gezonde-eierkoeken-met-groente-food/>

