

## Amandel in kruidkoek – open provocatie

100 gram amandel = 21,7 gram eiwit (NEVO 2016/5.0); 1 amandel weegt ± 1,25 gram; 100 gram recept levert 2,21 gram allergeen eiwit

### Recept

Verum
41 gram donkerbruine basterdsuiker
8 gram koemelkvrije margarine (Bebo / AH culinair / Wajang)
57 gram patentbloem
20,3 gram gemalen ongezoeten amandel*
0,18 ml pinda flavour QL 35189**
49 ml rijst drink (Lima rice drink original / Alpro rijstdrink original / Rice dream original)
0,1 gram zout
5,4 gram speculaaskruiden (Dutch Spices)
9,4 gram gedroogde kokos
9,4 gram keukenstroop
1,2 gram bakpoeder
<b>totaal 200,98 gram</b>

\* Gemalen en ongezoeten amandel kan vervangen worden door 100% amandelmeel. O.a. te koop bij Albert Heijn en Holland&Barret, maar ook via internet bij o.a. eerdergenoemde, Pit&Pit en [www.voedingswaar.nl](http://www.voedingswaar.nl)

\*\* Pindaflavour en hazelnootflavour zijn te bestellen via de webwinkel: [www.allergiesupermarkt.nl](http://www.allergiesupermarkt.nl)

### Bereiding

- Verwarm oven op 160 graden Celcius.
- Bekleed een muffinvorm met papieren muffins.
- Weeg de ingrediënten af en vermeng de ingrediënten goed.
- Gebruik een spatel/bolle kant van een lepel om alle klontjes van droge ingrediënten goed te vermengen.
- Vul de vormpjes tot 1/2 cm onder de rand.
- Bak de muffins 20 minuten op 160 graden Celcius.
- Dek de muffins evt. af om Malliard reactie te voorkomen.
- De muffins zijn max. 4 dagen houdbaar, diepgevroren max. 6 maanden houdbaar op -18 graden Celcius.

### Doseerschema

Voor kinderen tot 12 jaar is stap 8a een leeftijdsadequate portie. Vanaf 12 jaar wordt de hoeveelheid van stap 8b aangeboden.

Dosisstap	Gram kruidkoek	Milligram allergeen eiwit	Gram amandel	± Stuks amandel
1	0,05 g	1	0,005	1/300
2	0,14 g	3	0,01	1/100
3	0,45 g	10	0,05	1/30
4	1,36 g	30	0,14	1/10
5	4,52 g	100	0,46	1/3
6	13,56 g	300	1,38	1
7	45,19 g	1000	4,61	3,5
8a = t/m 12 jaar	90,37 g	2000	9,22	7
8b = vanaf 12 jaar	135,55 g	3000	13,82	11
<b>Totaal a / b</b>	<b>155,64 / 200,82</b>	<b>3444 / 4444</b>	<b>15,88 / 20,48</b>	<b>12 / 16</b>

©2018 werkgroep receptuur voedselprovocaties NVVA.

Deze receptuur is vrijgegeven voor niet commercieel gebruik conform de richtlijn voedselprovocatie (2015).