

**RECEPT STEVIGE KOEK MET MOES VAN APPEL-PEER-KWEEPEER UIT HET VOEDSELBOS**

**Droge ingrediënten:**

- 2 koppen speltmeel;
- 1 kop boekweit-/haver-/kastanjemeel;
- 1 eetlepel bakpoeder;
- 1 afgestreken eetlepel koek-speculaaskruiden of kaneel;
- 1 eetlepel brandnetelzaad;
- Flink mespunt sparrenzout of keltisch zeezout;

**Natte ingrediënten:**

- 450 gr moes van bijv. appel-peer-kweeper;
- ½ kop appeldiksap;
- 1 ei (of vervangen door een theelepel lijnzaad geweekt in 4 theelepels water);
- 2 eetlepels koolzaad-/zonnebloemolie of gesmolten roomboter;
- Sap en rasp van ½ citroen;
- Rasp van een flink stuk gember (2cm);

**Bereiding:**

De natte en droge ingrediënten in aparte schalen goed doorroeren en dan met spatel snel door elkaar scheppen. In ingevet cakeblik doen en 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden bakken tot deze bruin en gaar is.

Foto: kweeperen in het Voedselbos

