



# WORTELCAKE

Recept van Stephanie Scheirlynck  
uit 'het sport kookboek'

## INGREDIËNTEN

### VOOR 12 SNEETJES

- 6 eiwitten
- 150 g poedersuiker
- 220 g ongezoete appelmoes
- 1 dl amandelmelk
- 220 g volkorenmeel
- 2 tl bakpoeder
- mespuntje speculaaskruiden (of kaneel)
- 240 g geraspte wortelen

## GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- eventuele snack tijdens een training van > 3 uur
- snack vóór een training

## BEREIDING

- 01** Verwarm de oven voor op 180°C.
- 02** Klop de eiwitten op samen met de poedersuiker. Spatel hier de appelmoes en amandelmelk door.
- 03** Meng de bloem met het bakpoeder en de speculaaskruiden (of kaneel) en zeef ze bij het beslag. Schep alles voorzichtig door elkaar.
- 04** Voeg de geraspte wortelen toe.
- 05** Bekleed een bakvorm met bakpapier en doe er het beslag in. Bak de cake 40 minuten op 180°C.
- 06** Haal de cake uit de bakvorm en laat hem afkoelen op een rooster.