

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Glutenvrije speculaas

- 24 personen
- 30+ minuten
- tussendoortje

Ingrediënten

- 100 gram boekweitmeel + 100 gram rijstmeel of 200 gram glutenvrij meel
- 75 gram bruine basterdsuiker
- 1 eetlepel speculaas- of koekkruiden
- 120 gram harde koude margarine
- rijstbloem

Materialen

bakpapier, deegroller, evt. siliconenbakmatje



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO

Bereiding

1. Vermeng de meelsoorten met de basterdsuiker en de speculaaskruiden in een kom.
2. Voeg de koude margarine toe en snijd dit met twee messen in stukjes.
3. Kneed de massa met een koele hand snel tot een samenhangend deeg. Laat het deeg afgedekt in de koelkast ongeveer 30 minuten opstijven.
4. Warm intussen de oven voor op 150° C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
5. Gebruik voor het uitrollen eventueel een siliconen bakmatje. Rol het deeg uit op een met rijstbloem bestoven werkblad.
6. Leg de lap deeg op de bakplaat en bak de speculaas in 12-15 minuten gaar.
7. Laat de speculaas iets afkoelen. Neem het dan van de bakplaat en laat het op een rooster afkoelen.
8. Breek de speculaas in stukken.

Extra informatie

Allergie info:

Kijk op het etiket voor het gebruik van margarine.

Informatie over dit recept

Dit recept is een [weekkeuze](#).

Past in dieet

- Vrij van gluten
- Vrij van melk
- Vrij van ei

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	80 kcal
Eiwit	1 gram

PULSE
HEALTH STUDIO



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO

Koolhydraten

 Waarvan suikers

Vet

 Waarvan verzadigd vet

Vezels

Zout

Recept

10 gram

3 gram

4 gram

2 gram

1 gram

< 0.1 gram

PULSE
HEALTH STUDIO



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100