**KARNEMELKSE KRUIDKOEK  
Benodigdheden:**250 gr. zelfrijzend bakmeel  
250 gr. bruine basterdsuiker  
1½ theelepel koekkruiden  
snufje zout  
2½ dl. karnemelk  
100 gr. rozijnen  
boter  
bloem

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingsstof | gram | kcal | % | per plak |
|  |  |  |  |  |
| Eiwit totaal | 36 | 144 | 6 | 2 |
| Koolhydraten totaal | 510 | 2040 | 91 | 28,3 |
| Organische zuren totaal | 2 | 6 | 0 | 0,1 |
| Polyolen totaal | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vet totaal | 4 | 36 | 2 | 0,2 |
| Voedingsvezel totaal | 9 | 18 | 1 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |
| Totaal |  | 2244 | 100 | 124 kcal |

**Bereiding:**Roer zelfrijzend bakmeel, suiker, koekkruiden en zout door elkaar en klop scheutje voor scheutje de karnemelk erdoor tot een glad beslag is verkregen (mijn ervaring is, dat meestal iets meer karnemelk gebruikt wordt).  
Voeg de krenten en rozijnen toe en doe het beslag in een beboterd en met bloem bestrooid cakeblik.  
Bak de koek in 1¼ uur middenin een op 175º voorverwarmde oven gaar.  
**Variatiemogelijkheden:**Voor de vulling kunnen ook andere ingrediënten worden toegevoegd, zoals fijngesneden gedroogde abrikozen, fijngesneden vijgen, oranjesnippers, citroenrasp, sukade, noten, pijnboompitten enz. Laat je fantasie de vrije loop.