



Tulpentraktatie

voor 30 traktaties / 85 kcal per stuk

- 250 gram zwarte bonen
- 150 gram gedroogde dadels (zonder pit)
- 60 gram zachte margarine
- 4 eieren
- 150 ml karnemelk
- 3 eetlepels koek- en speculaaskruiden
- 200 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 3 winterwortelen
- 1 komkommer

- Staafmixer of keukenmachine
- Rechthoekige bakvorm of bakplaat
- Bakpapier
- 30 cocktailprikkers

1. Spoel de bonen af in een zeef en laat uitlekken.
2. Pureer de bonen met de dadels, margarine, eieren en karnemelk met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
3. Meng de koek- en speculaaskruiden, het volkorenmeel en bakpoeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
4. Verwarm de oven voor op 170 °C.
5. Bekleed de bakvorm met bakpapier en verdeel het beslag over de vorm.
6. Bak de cake in 15-20 minuten gaar in de oven. Prik met een cocktailprikker in de cake om te testen of deze gaar is. Blijft er geen beslag plakken aan de prikker, dan is de cake gaar.
7. Laat de cake afkoelen en snijd vervolgens in 30 vierkantjes.
8. Maak de groente schoon.
9. Snijd de wortelen in 30 plakjes en snijd uit elk plakje een tulp.
10. Halveer de komkommer en haal de zaadlijsten eruit met een lepel. Snijd elke helft in 15 plakjes en snijd vervolgens uit elke plakje een blaadje.
11. Steek de groente in vorm van een tulp op de cocktailprikkers en steek deze in de cakejes.

Variatie

Gebruik in vierkantjes gesneden suikervrije ontbijtkoek als je weinig tijd hebt.

Tips

- Gebruik de overgebleven wortel in een pastasaus. De restjes komkommer zijn lekker in een salade.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.