

## Ingrediënten

300 g (gram) Volkorenmeel  
125 g (gram) Witte basterdsuiker  
5 tl (theelepels) Koekkruiden  
2.5 tl (theelepels) Bakpoeder  
140 g (gram) Rozijnen  
1 Stuk(s) Appel (bijv. Elstar of Jonagold)  
100 g (gram) Sukade (kan vervangen worden door rozijnen/cranberries)  
150 g (gram) Honing  
250 ml Melk

## Keukenspullen

Cakeblik 30 cm  
Mixer met gardes  
Mengkom  
Pannenkoekspatel (of spatel)  
Maatbeker  
Weegschaal

---

## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Vet het cakeblik in met boter en bestuif het licht met bloem, of gebruik bakspray.

### Variatietip

Bestrooi het cakeblik met geschaafde amandelen of sesamzaad.

---

## 2. Beslag bereiden

Doe het **volkorenmeel (300 g)**, **basterdsuiker (125 g)**, **koekkruiden (5 tl)** en het **bakpoeder (2.5 tl)** in een kom en mix dit goed door elkaar.

Schil de **appel (1 stuk)** en snij in kleine blokjes. Voeg de **rozijnen (140 g)**, **appelblokjes** en de **sukade (100 g)** toe en mix dit ook door elkaar.

Voeg als laatste de **honing (150 g)** en de **melk (250 ml)** toe. Maak er een mooi glad beslag van.

---

---

### 3. Kruidkoek bakken

Stort het beslag in het cakeblik en strijk glad.

Bak de kruidkoek af in 55 tot 60 minuten. Prik met een satéprikker in het midden van de kruidkoek, als deze er droog en schoon uitkomt, is het gaar.

Geniet van een heerlijk en voedzaam tussendoortje!