

Zachte fruitkoekjes

Homemade *gezond* tussendoortje



Lekkere  inspiratie.com
Lekkere, gezonde en inspirerende voeding

Homemade zachte fruitkoekjes

- ✓ melkvrij, ei-vrij, eventueel glutenvrij...
- ✓ Vegan
- ✓ bron van eiwitten
- ✓ vezelrijk
- ✓ 49% fruit en noten



Voedingswaarden*							
Per...	Energie (kcal)	Vet	Verzadigd vet	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwitten
100g	193	8 g	0,8 g	21 g	11 g	6 g	9 g
portie (20g)	39	2 g	0,2 g	4 g	2 g	1 g	2 g

* De voedingswaarde kunnen soms een beetje afwijken door het gebruiken van andere noten, zaden,....

Vergelijking met soortgelijke koekjes

Voedingswaarde per 100g								
Product	Energie	Vet	Verzadigd vet	Koolhydraten	Suiker	Vezels	Eiwitten	% fruit en noten
Homemade zachte fruitkoekjes	193 kcal	8 g	0,8 g	21 g	11 g	6 g	9 g	49 %
Grany Moelleux woudvruchten®	405 kcal	15 g	8,6 g	60 g	36 g	3,6 g	6,4 g	21 %
BelVita Moelleux rode vruchten®	380 kcal	11 g	0,9g	65 g	22 g	6,6 g	5,5 g	6,4 %

Uit deze vergelijking kunnen we vaststellen dat de homemade zachte fruitkoekjes meer dan dubbel zoveel fruit en noten bevatten dan die van Grany® en zeven keer meer dan de koekjes van Belvita®. Het suikergehalte in de homemade koekjes is ook een stuk lager en hoofdzakelijk afkomstig van natuurlijke oorsprong (fruit). Daarnaast bevatten de zelfgemaakte koekjes meer eiwitten en minder vet dan de kant-en-klare varianten. Hieruit kunnen we concluderen dat deze homemade zachte fruitkoekjes gezonder zijn dan diegene die je in de winkel vindt.



Ga naar:

<https://lekkere-inspiratie.com/2019/03/16/homemade-zachte-fruitkoekjes/>
voor het recept en meer informatie



Lekkere  inspiratie.com
Lekkere, gezonde en inspirerende voeding

