Gezonde gevulde speculaas

Dit heb je nodig

Voor het speculaasdeeg

- 150 g speltmeel
- 50 g amandelmeel
- 75 g zachte dadels
- 2 el appelstroop
- 2 el speculaaskruiden
- Snufje zout
- 100 g kokosolie
- 60 ml amandelmelk
- Enkele halve amandelen
- 1 losgeklopt ei

Voor het amandelspijs

- 200 g verse dadels (bij voorkeur zachte medjoul dadels)
- 200 g amandelmeel
- 1 tl citroenrasp

Overig

- Enkele halve amandelen
- Bakvorm van 20x30 cm of 25x25 cm



En zo maak je het

1. Week 75 g dadels 5 minuten in kokend water en giet af. Smelt de kokosolie en laat iets afkoelen. Meng alle ingrediënten voor het deeg tot een geheel, wikkel in vershoudfolie en laat minimaal 1 uur* rusten in de koelkast.
2. Maak ondertussen het amandelspijs. Week 200 g dadels 5 minuten in heet water, giet af en pureer samen met de citroenrasp. Meng het amandelmeel erdoor. Voeg eventueel wat water toe als het mengsel te droog is. Wikkel in vershoudfolie en laat rijpen in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175 °C.
3. Verdeel het deeg in twee delen, waarvan één iets groter. Rol beide delen uit en bekleed de bodem van de bakvorm met de grootste lap.
4. Verdeel het amandelspijs over de bodem en leg de tweede deeglap erop. Maak de randen dicht met vochtige vingers, versier met halve amandelen en bestrijk met een derde van het losgeklopte ei.
5. Bak de gevulde speculaas 35 tot 40 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

* Langer rusten versterkt de smaken van deeg en amandelspijs.

Verlanglijstje

Plak, schrijf of teken hier je wensen.



De Sinterklaas Aftelkalender

Samen aftellen naar 5 december 2026

Deze aftelkalender is gerealiseerd door:
dichtbij kinderopvang
IMARA BRANDING & DESIGN
dichtbijkinderopvang.nl

Rijmwoorden zoeken

Verbind de woorden die rijmen met elkaar.

Kind
Sinterklaas
Peppernoot
Pakje
Kampioen
Baard
Ozonel
Stoomboot
Schoen
Bespied
Paard

Paard
Sint
Spel
Pietenbaas
Piet
Zakje

De Sinterklaas Aftelkalender

Samen aftellen naar
5 december 2026



Intocht klaar?
Aftellen maar!

Dans op je favoriete sinterklaasliedje op het spotify-lijstje van Dichtbij.

14 november

15 november

16 november

17 november

18 november



Beweegidee: Rol als een pepernoot door de kamer

19 november

20 november

21 november

22 november

23 november



Idee: zoek wat lekkers in huis voor ozosnel en stop dit in je schoen.



24 november

25 november

26 november

27 november

28 november

Download onze Sinterklaas kleurplaat

29 november

30 november

1 december

2 december

3 december

Nog maar 3 nachtjes slapen!

't Heerlijk avondje is gekomen, 't avondje van Sinterklaas

4 december

5 december



Hoeveel cadeautjes staan er op deze aftelkalender?

dichtbij
KINDEROPVANG