

Heilzame HAVERKOEK

Als je een paar uur over de snelweg hebt gereden en iedereen trek krijgt, wordt het tijd om met een voedzame versnapering op de proppen te komen. Deze plaatkoek, die je in vierkantjes kunt snijden, doet het altijd goed. Hij zit boordevol gezonde zaken als abrikozen en pitten, maar is ook lekker zoet, en dat maakt deze koek zo verrukkelijk. Gegarandeerd succes als de honger 's middags toeslaat. Mocht er wat overblijven, dan kun je dat bewaren in een luchtdicht afgesloten trommel.

VOOR 16 STUKS



2 EL POMPOENPITTEN EN 2 EL ZONNEBLOEMPITTEN

50 G BOTER

50 G LICHTBRUINE OF DONKERBRUINE SUIKER

4 EL SUIKERSTROOP OF SCHENKSTROOP

300 G HAVERVLOKKEN

2 FLINKE EL GEHAKTE GEDROOGDE ABRIKOZEN

Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtoven 160 °C).

Rooster de pitten circa 1 minuut in een koekenpan en laat ze afkoelen in een kommetje. Smelt in dezelfde pan, op laag vuur, de boter met de suiker en stroop. Draai het vuur uit en roer de havervlokken, geroosterde pitten en gehakte abrikozen erdoor. Meng alles goed.

Schep het mengsel in een met boter ingevette ondiepe vierkante bakvorm (20 x 20 cm) en druk het goed aan met de bolle kant van een lepel. Bak de koek 30 minuten en laat even afkoelen. Snijd de koek in 16 vierkantjes als hij nog warm is. Neem ze uit de vorm als ze koud zijn.





KROKANTE CRUESLI met zaadjes en HONING

Cruetsli is geweldig om mee te ontbijten. Je krijgt er nooit genoeg van. Strooi eens wat over gekookte vruchten voor een crumble om mee te nemen. Een cruetsli-mengsel is ideaal voor onderweg want het is licht, smakelijk en gezond – als een soort veelzijdige elitehaver. Kun je geen manukahoning vinden, dan gebruik je gewoon alleen vloeibare honing.

VOOR 10-12 PORTIES



500 G HAVERVLOKKEN

6 EL POMPOENPITTEN

4 EL ZONNEBLOEMPITTEN

3 EL SESAMZAADJES

2 EL LIJNZAAD

75 G BLANKE AMANDELEN, GROF GEHAKT

75 G PARANOTEN, GROF GEHAKT

GERASPTE SCHIL VAN 2 SINAASAPPELS

8 EL VLOEIBARE HONING, WAARVAN 2 EL BIJ VOORKEUR MANUKAHONING

100 G GEDROOGDE VIJGEN, GEDROOGDE ABRIKOZEN EN ONTPITTE DADELS, ALLEMAAL IN STUKJES

Verwarm de oven voor op 150 °C (heteluchtoven 130 °C).

Schep alles behalve de honing en de gedroogde vruchten in een grote braadslede. Sprenkel de honing over de droge ingrediënten en meng alles goed met een pollepel.

Bak de cruetsli in 1 uur goudbruin; roer alles om na 30 minuten en nog een keer na 45 minuten. Neem de cruetsli uit de oven, meng de gedroogde vruchten erdoor en laat het mengsel helemaal afkoelen – daarna is het lekker krokant.

Bewaar de mix in een luchtdicht afgesloten bak en vertel niemand dat je van die heerlijke cruetsli aan boord hebt. Eet er stiekem van als niemand kijkt.

19

VRIJDAGAVOND

