

Abrikozenhaverkoek



Een voedzame traktatie

Ingrediënten voor 12 porties:

Voor de bodem

- 125 gram zachte roomboter
- 75 gram rietsuiker
- 125 gram gebuild tarwemeel
- 50 gram fijne havervlokken
- snufje zout
- snufje kaneel

voor de bovenlaag:

- 2 eieren
- 175 gram oerzoet
- 50 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 50 gram zonnebloempitten
- 75 gram kokosrasp
- 150 gram gedroogde abrikozen in kleine stukjes gehakt

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Bekleed een bakvorm van 20 x 28 cm. met bakpapier.
3. Meng boter, rietsuiker, tarwemeel, havermout, zout en kaneel tot een stevig deeg.
4. Druk het deeg tot een dunne bodem in de bakvorm.
5. Bak deze bodem 15 minuten.
6. Klop ondertussen de eieren met het oerzoet luchtig.
7. Spatel er de bloem, bakpoeder, kokos, abrikozen en zonnebloempitten door.

8. Spreid dit mengsel over de voorgebakken bodem en bak de koek in 20 minuten af.
9. Laat de koek goed afkoelen voor het aansnijden.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	310
Vet (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	8
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	40
Natrium (mg)	40
Kalium (mg)	320
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	60
IJzer (mg)	2,7
Selenium (µg)	11
Zink (mg)	1,3
Foliumzuur (mg)	13
Vitamine A (µg)	143
Vitamine B1 (mg)	0,17
Vitamine B2 (mg)	0,08
Vitamine B3 (mg)	1
Vitamine B6 (mg)	0,14
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	2,7
Voedingsvezels (g)	5

Oerzoet, het 'volkoren' suiker

Oerzoet is het gedroogde, vermalen sap van de hele rietsuikerstengel, het bevat nog alle begeleidende mineralen en wordt daarom, door mensen die daar gevoelig voor zijn, vaak beter verdragen dan witte, geraffineerde suiker.

Oerzoet heeft een eigen smaak, die in sommige gerecht te overheersend zal zijn.

De zoetkracht en andere eigenschappen zijn echter hetzelfde als van gangbare suiker.