

# Chocoladeperen



## feestelijk nagerecht

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 handperen (niet al te rijp)
- sap van 1 citroen
- ½ kaneelstokje
- 1 dl. slagroom
- 100 gram mascarpone
- 1 eetlepel honing
- 2 theelepels cacao
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- circa 10 gram pure chocola

### Bereiding:

1. Breng een halve liter water met het citroensap en het kaneelstokje aan de kook.
2. Schil ondertussen de peren, snij ze doormidden en verwijder de pitjes.
3. Kook de peren in 5 minuten gaar, schep ze voorzichtig uit het water en laat ze uitlekken en afkoelen.
4. Verwarm een droge koekenpan en rooster hierin heel zachtjes het amandelschaafsel tot het licht kleurt.
5. Schaaf of rasp het stukje chocola.
6. Slagroom, mascarpone, cacao en honing met een mixer stijf kloppen tot een mousse.
7. De peren vullen met de mousse.
8. Tot slot de amandelen en chocola er overheen strooien.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	270
Vet (g)	4 / 18
Eiwit (g)	2 / 3
Koolhydraat (g)	15
Natrium (mg)	75
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	170
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	0,6
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	8
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	182
Vitamine B1 (mg)	0,17
Vitamine B2 (mg)	0,14
Vitamine B6 (mg)	0,05
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	8
Vitamine D (µg)	0,2
Vitamine E (mg)	1,8
Voedingsvezels (g)	3

Plantaardig / dierlijk

### Cacao

De officiële botanische naam van de cacao boom is Theobroma (=godenspijs) Cacao. Een cacao boom levert 30-40 vruchten per jaar waarin 30-40 cacao bonen zitten. Een gemiddelde cacao boom levert per jaar 1-2 kilo cacao op.

De cacao bonen worden na de oogst gefermenteerd, gedroogd, gebrand, gebroken en ontdopt, nogmaals gebrand en uiteindelijk geperst.

Cacaobonen bevatten 55% vet = cacaoboter, de koek die overblijft wordt vermalen tot cacao poeder. De productie van chocola is een ingewikkeld proces en kent vele soorten en kwaliteiten. Cacao heeft door de eeuwen heen altijd gezondheidsclaims gekend.

Cacao bevat o.a. Catechinen, dit zijn sterke antioxidanten.