

Dadelkoek



Met noten

Ingrediënten:

- 140 gram spelt volkorenmeel
- 100 gram gemalen hazelnoten (zakje van De Nieuw Band of zelf malen)
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- Snufje zout
- 3 eieren
- 60 gram oerzoet
- 1,1 dl. olijfolie
- 0,75 dl. dadelstroop
- Geraspte schil van 2 sinaasappels (biologisch!)
- 1,65 dl. vers geperst sinaasappelsap
- 100 gram dadels
- 75 gram pecannoten

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een cakevorm in met wat olijfolie en bekleed de vorm ruim met bakpapier.

3. Meng meel, gemalen hazelnoten, bakpoeder, kaneel zout in een kom.
4. Snij de ontpitte dadels in stukjes.
5. Klop in een andere kom eieren en oerzoet.
6. Voeg hier olijfolie en dadelstroop aan toe en klop nog even door.
7. Doe er nu de helft van het droge mengsel bij, goed mengen.
8. Sinaasappelsap en schil erbij en mengen.
9. Tot slot de rest van het droge mengsel toevoegen en tot een glad beslag kloppen.
10. Giet het beslag in de cakevorm.
11. Strooi dadels en pecannoten over het beslag. Een beetje in het beslag drukken anders blakeren ze snel zwart.
12. Bak de cake in circa 60 minuten gaar op de onderste richel van de oven, check dit met een houten prikker.
13. Laat de cake nog 10 minuten in de warme oven staan met de deur op een kiertje.
14. Til de cake (met behulp van het bakpapier) uit de vorm en laat hem afkoelen op een taartrooster.

Veel kleine stapjes, maar niet ingewikkeld. De smaak is verrassend goed, zoet en fruitig met een prima bite door de noten.

Dadels

De dadelpalm groeit in woestijnachtige gebieden en produceert tot 40 trossen dadels per jaar. Er bestaan veel verschillende soorten en rassen dadelpalmen.

In ons land worden nooit verse dadels aangeboden, maar half of helemaal gedroogd. De structuur en smaak kunnen daardoor erg verschillen.

Verse en gedroogde dadels hebben een hoog suikergehalte, dat maakt ze geschikt om gebak en gerechten een volwaardige zoete smaak te geven.

Dadelstroop wordt gemaakt door het sap van verse dadels in te koken tot een stroop.

Dit recept komt uit *Koken in kleur* (ISBN 9077455450) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1331
Gebak
Seizoen: hele jaar