

## Noten-dadel-koekjes



*Een smakelijke zoet koekje, zonder suiker, maar met veel vetten uit noten en zaden. Let op dat ze niet donkerbruin verbranden want verbrand vet is niet gezond.*

### Zoet zonder suiker

#### Ingrediënten voor circa 16 koeken:

- 50 gram geraspte kokos
- 50 gram amandelmeel
- 1 theelepel kaneel
- 100 gram gedroogde dadels
- 50 gram rozijnen
- Snufje zout
- 75 gram tahin zonder zout
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 ei

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op circa 160°C, gebruik een oventhermometer.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Snij de dadels wat kleiner en verwijder de pit.
4. Doe alle ingrediënten behalve de rozijnen in en keukenmachine of blender, tot het wat fijner is en goed gemengd. Het moet op koekjesdeeg lijken.
5. Kneed er met de hand de rozijnen door.
6. Vorm hiervan 16 koekjes en leg deze op de bakplaat.
7. Bak de koekjes in circa 15-20 minuten gaar en lichtbruin.

#### Amandelmeel

Amandelmeel wordt gemaakt door geblancheerde amandelen (kort gekookt en van het bruine velletje ontdaan) te vermalen. Dit meel bevat veel vet, want amandelen bestaan voor meer dan de helft uit vetten (55%). Eenmaal aangebroken is dit meel kort te bewaren het liefst op een koele plek.

Amandelbloem of amandelpoeder is een iets ander product. Hiervoor wordt het restant van de amandelen gebruikt nadat er amandelolie uit de noten is geperst. De droge koek die overblijft wordt dan fijngemalen, dit meel bevat uiteraard veel minder vet.

In de praktijk blijken deze benamingen door elkaar heen gebruikt te worden, dit geeft soms verwarring. Je kunt op het etiket aan de hand van de voedingswaarde schatten of het amandelmeel met of zonder vet is.

Amandelmeel kan verwerkt worden in gebak, het is geen graan, dus glutenvrij.

Dit recept komt van [www.floraa.nl](http://www.floraa.nl) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1433  
Gebak  
Seizoen: hele jaar  
Bijzonderheden: glutenvrij