

Carobevla



Zoet zonder suiker

Ingrediënten voor circa 4 porties:

- 5 dl. melk
- 2 afgestreken eetlepels carobepoeder
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 2 afgestreken eetlepels arrowroot

Bereiding:

1. Breng 4 dl. melk met de carobepoeder en de ahornsiroop aan de kook.
2. Roer de arrowroot los met de overgebleven 1 dl. melk.
3. Wanneer de melk kookt al roerend het arrowroot mengsel toevoegen en nog even laten meekoken.
4. De vla af laten koelen, af en toe doorroeren om velvorming te voorkomen.

Zo simpel kan het zijn. Voor liefhebbers van chocoladevla: vervang de carobepoeder door cacao en gebruik 3 eetlepels ahornsiroop. Carobe is namelijk zoet van zichzelf en cacao bitter van smaak.

Arrowroot

Arrowroot is het zetmeel uit de wortels van de tropische plant Pijlwortel. De wortelstokken worden een jaar na het planten geoogst want dan bevatten de wortels het hoogste gehalte aan zetmeel. De wortelstokken worden eerst gewassen en daarna ontdaan van de papierachtige schil. Ze worden daarna opnieuw gewassen, gedroogd en tot pulp vermalen. De melkachtige vloeistof die zo wordt verkregen wordt gefilterd zodat een poeder van zetmeel wordt gewonnen.

Arrowroot heeft dezelfde bindkracht als maïzena of aardappelzetmeel. Van zichzelf heeft het nauwelijks smaak dus het is in veel gerechten te gebruiken.

Dit recept komt uit **Gezond lekker eten** van *Vreni de Jong* en is bewerkt door: **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1301
Nagerecht
Seizoen: hele jaar