

Marsepein bonbons



Sint traktatie

Ingrediënten voor circa 15 stuks

- 125 gram witte amandelen
- 50 gram rietsuiker
- 1 theelepel sinaasappelrasp
- 1 eetlepel sinaasappelsap
- 1 theelepel agar-agar
- 50 gram crèmehoning
- 40 gram pure chocolade
- 15 decoraties (bijvoorbeeld amandel, hazelnoot, walnoot).

Bereiding:

1. Meng de rietsuiker en het sinaasappelsap en laat de suiker helemaal oplossen.
2. Rasp ondertussen de amandelen heel fijn.
3. Verwarm het suikermengsel en los er een theelepel agar-agar in op, even heel zachtjes laten doorkoken.
4. Van het vuur af de honing er door roeren.
5. De amandelen en door heen mengen en tot een bal kneden.
6. Deze bal een aantal uur op laten stijven in de koelkast.
7. Smelt de chocolade au bain-marie.
8. Vorm van de amandelbal circa 15 balletjes en doop ze in de chocolade.
9. Zet ze op een schoteltje en versier ze naar eigen inzicht (bijvoorbeeld met een amandel, hazelnoot of walnoot).
10. Laat ze goed afkoelen.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	90
Vet (g)	6
Eiwit (g)	2
Koolhydraat (g)	8
Natrium (mg)	1
Kalium (mg)	90
Calcium (mg)	25
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	0,5
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	4
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,02
Vitamine B2 (mg)	0,03
Vitamine B6 (mg)	0,01
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	2,2
Voedingsvezels (g)	1

Amandelen

De amandelboom groeit ook wel voor de sier in Nederland, maar voor een goede oogst doen ze het in Europa beter in de landen rond de Middellandse Zee.

De amandel is familie van de perzik en de abrikoos.

De amandelboom produceert pruimgrote vruchten, die overigens oneetbaar zijn, in die vrucht zit de amandel in een harde dop, dit nootje geeft zich niet zo maar gewonnen. Probeer er maar eens eentje te kraken. Amandelen zijn rijk aan calcium, ijzer en vitamine B2.

De amandel leent zich goed voor toepassingen in allerlei gerechten en wordt bij ons veel in gebak en koekjes verwerkt. Zoals in speculaas, amandelspijs, banketstaaf en marsepein.