

Sinaasappelkoek



Gezoet met rozijnen

Ingrediënten voor circa 8 punten:

- 3 sinaasappels
- 150 gram rozijnen
- 200 gram volkoren tarwemeel
- 200 gram tarwebloem
- 150 gram roomboter
- 100 gram oerzoet
- ½ vanillepeul
- 5 eetlepels koud water
- 1 eetlepel yoghurt
- 2 eetlepels amandelschaafsel

Bereiding:

1. Pel de sinaasappels en verwijder de witte velletjes. Snij het vruchtvlees in stukjes en verwijder de pitten.
2. Doe het vruchtvlees samen met de rozijnen in een pan en breng dit langzaam aan de kook. Direct het vuur uit en af laten koelen, daarna met een staafmixer pureren.
3. Tarwemeel en bloem in een grote kom doen samen met oerzoet en vanillemerg (peul kan weg).
4. Boter in blokjes snijden en met 2 messen piepklein snijden in de kom met meel.
5. Ongeveer 5 eetlepels koud water toevoegen en met een hand een deegbal kneden. Deze even laten rusten.
6. De oven voorverwarmen op 175°C.

7. Een springvorm van 26 cm. Ø invetten met wat boter.
8. Het deeg in twee helften verdelen.
9. De ene helft op een met bloem bestoven aanrecht uitrollen, hiermee de springvorm bekleden, het deel moet een rand krijgen van circa 1 cm. hoog.
10. De sinaasappel vulling hierover verdelen.
11. De andere helft van het deeg uitrollen en als deksel op de vulling plaatsen.
12. De bovenkant afwerken met yoghurt en bestrooien met amandelschaafsel.
13. In circa 45 minuten gaar bakken in de oven. Goed af laten koelen voor het aansnijden.

Rozijnen

Rozijnen zijn de gedroogde vruchten van gele en witte druivensoorten. Wanneer de druiven voor het drogen worden gedipt in een mengsel van water met potas lost de natuurlijke waslaag van de schil op en wordt deze ook een beetje poreus. Hierdoor droogt de druif sneller en behoudt zijn gele kleur. Het drogen duurt dan circa 10 dagen.

Wanneer de druiven niet worden gedipt duurt het drogen langer, wel tot 3 weken en drogen de rozijnen donkerblauw op.

Tijdens het drogen blijven de vitamines en mineralen behouden, alleen de gevoelige vitamine C gaat verloren. Daarom kan gedroogd fruit ook nooit vers fruit vervangen.

Het drogen van fruit is een conserveringsmethode, het vochtgehalte neemt met 75-85% af en het zuur in de vruchten wordt geneutraliseerd door het hoge suikergehalte.

Deze conserveringsmethode voorkomt dat bacteriën en schimmels op het fruit overleven. Biologisch gedroogd fruit is altijd ongezwaveld en ongesuikerd.

Dit recept komt van het Arbeitskreis für Ernährungsforschung en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1304
Gebak
Seizoen: hele jaar