

## Rabarberkoek



### Met gedroogde abrikozen

#### Ingrediënten voor circa 20 stukjes:

- 250 gram rabarber
- 8 gedroogde abrikozen
- 250 gram roomboter (kamertemperatuur)
- 200 gram rietsuiker
- 2 eieren
- 300 gram gebuild meel
- 100 gram havermout
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- Snufje zout
- 2 eetlepels amandelschaafsel

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Bekleed een bakvorm van 20 x 30 cm. met bakpapier.
3. Was de rabarber en snij de stengels in stukken van 1-2 cm.
4. Snij de abrikozen in kleine stukjes.
5. Roer in een kom het meel, havervlokken, kaneel, bakpoeder en zout goed door elkaar. Zorg dat er geen klontjes in zitten.

6. Klop met een mixer in een andere kom roomboter en suiker tot een romig mengsel.
7. Voeg een voor een de eieren toe en klop steeds goed door.
8. Meng tot slot het meelmengsel met een lepel door het beslag, niet meer kloppen of kneden.
9. Stort het deeg in de bakvorm.
10. Verdeel de stukjes abrikoos gelijkmatig over het deeg.
11. Verdeel daaroverheen de rabarberstukjes.
12. Tot slot bestrooien met amandelschaafsel.
13. Bak de koek in het midden van de oven in 35-40 minuten gaar.

*Laat de koek goed afkoelen voor het serveren. Deze traktatie leent zich goed voor uitdelen tijdens een feestje!*

### Rabarber

Rabarber is een echt voorjaarsgewas, de oogst stopt rond de langste dag (21 juni), alleen de stengels zijn eetbaar, het blad van de rabarber bevat erg veel oxaalzuur en is daardoor niet eetbaar. Na de langste dag komt er steeds meer oxaalzuur vrij in het hele gewas, dus ook de stengels. Oxaalzuur kan de opname van calcium verminderen (oxaalzuur bindt zich aan calcium). In een gevarieerd voedingspatroon kan af en toe en met mate wat oxaalzuur geen kwaad. Integendeel: oxaalzuur heeft zowel voor de plant als voor de mens een activerende werking. Bovendien stimuleert oxaalzuur een goede opname van het ijzer. In dit recept het ijzer uit de gedroogde abrikozen.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2021009  
Seizoen: lente  
Gerecht: gebak