

Carobwafels



medium sweet

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram gebuild tarwemeel
- 2 theelepels gedroogde gist
- 60 gram zachte roomboter
- 2 eieren (op kamertemperatuur)
- 2 eetlepels oerzoet
- 1 dl. volle melk
- 1 dl. volle yoghurt
- 1 eetlepel carobepoeder
- 1 mespuntje echte vanille
- snufje zout

Bereiding:

1. Vermeng de yoghurt met de melk en verwarm dit heel zachtjes tot lauw. Los hierin het carobepoeder op.
2. Vermeng alle droge ingrediënten in een beslagkom.
3. Voeg het lauwe melkmengsel, roomboter en de eieren toe en klop dit tot een glad beslag.
4. Dek de kom af en laat het beslag circa 1 uur op een warm plekje rijzen.
5. Bak de wafels in een voorverwarmd wafelijzer goudbruin.

Carobe

Carobe is een alternatief voor cacao. Het wordt gemaakt van de peulen van de Johannesbroodboom, een boom die veel voorkomt in het Middellandse Zeegebied. Aan deze boom groeien lange, glanzende, donkerbruine peulen.



Net als cacaopoeder kan carobepoeder verwerkt worden tot repen en drank of in pasta, hagelslag, koek, gebak en toetjes.

Carobe bevat ten opzichte van cacao minder vet en géén theobromine (een soort cafeïne, dat wel in cacao zit). Carobe smaakt zoet van zichzelf, terwijl in cacaoproducten veel suiker wordt verwerkt omdat cacao een bittere smaak heeft. Je hebt dus in recepten met carobe minder suiker nodig voor een zoete smaak.



Cacao vervangen door carobe: 2-3 theelepels carobepoeder vervangen 1 theelepel cacao. De hoeveelheid suiker in een recept kan dan gehalveerd worden.



De zaden die in de peulen zitten worden verwerkt tot johannesbroodpitmeel, een reukloos poeder dat als verdikkingsmiddel wordt gebruikt in de voedingsindustrie.