

Pindakrokantjes



glutenvrije traktatie

Ingrediënten voor circa 15 stuks:

- 50 gram rijstwafels
- 100 gram ongezouten pinda's
- 150 gram honing
- 60 gram rietsuiker
- 70 gram pindakaas
- iets vanillesuiker of essence

Bereiding:

1. Bekleed een schaal van circa 20 x 30 cm. ruim met bakpapier.
2. Breek de rijstwafels in stukjes van ongeveer 1 cm.
3. Meng de rijstwafel en de pinda's.
4. Breng honing en rietsuiker in een pan met dikke bodem aan de kook en laat het zachtjes 2 minuten koken, blijven roeren. Hoe langer dit proces duurt, hoe harder het eindresultaat, het is dus een beetje uitproberen.
5. Doe er de pindakaas en vanille bij, goed roeren tot alles is opgelost.
6. Meng nu snel de hete massa door het rijstwafel-pindamengsel.
7. Doe het mengsel in de schaal en druk de massa stevig aan met vochtige handen.
8. Laat het geheel een half uur afkoelen.
9. Stort het op een snijplank en snij het in stukken.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	460
Vet (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	4
Eiwit (g)	11
Koolhydraat (g)	55
Natrium (mg)	55
Kalium (mg)	310
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	100
IJzer (mg)	1,8
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	1,6
Foliumzuur (mg)	12
Nicotinezuur (mg)	7
Vitamine A (µg)	1
Vitamine B1 (g)	0,04
Vitamine B2 (g)	0,05
Vitamine B6 (g)	0,18
Vitamine C (mg)	1
Vitamine E (mg)	3,9
Voedingsvezels (g)	3

Pinda's

Pinda's worden geteeld in subtropische gebieden en alhoewel ze in de volksmond noten worden genoemd zijn ze dat botanisch gezien niet, het zijn peulvruchten.

Dit geldt overigens voor het merendeel van de bij ons verkrijgbare 'noten'. Wat de pinda echt een vreemde eend in de bijt maakt is dat zijn vruchten niet in de zon rijpen maar onder de grond, niet zoals bij aardappels aan de wortels maar aan bloemstengels, die zich eenmaal bevrucht in de aarde boren. Vandaar de naam aardnoot.

Pinda's zijn rijk aan mineralen, B-vitamines en vitamine E. Ze bevatten 25% eiwit en 52% vet, voornamelijk onverzadigde vetzuren. Echter door hun groeiwijze ontbreekt de zonkracht in deze vetten.