

Sesamsnacks



probeer daar maar eens van af te blijven

Ingrediënten voor circa 300 gram:

- 60 gram rijstwafels
- 80 gram tahin
- 85 gram honing
- 2 eetlepels rietsuiker
- 3 eetlepels water
- 30 gram sesamzaad

Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 150°C.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Breek de rijstwafels in stukjes van ongeveer 2 cm. en doe ze in een mengkom.
- Doe de tahin, honing, suiker en sesamzaad in een pan.
- Verwarm de pan langzaam en roer tot het mengsel glad en stroperig is.
- Giet deze stroop bij de rijstwafelstukjes en meng alles goed door elkaar zodat alle stukjes rijstwafel een laagje stroop hebben.
- Verspreid deze stukjes over de bakplaat en bak ze gedurende ongeveer een half uur, controleer na 20 minuten regelmatig of het resultaat niet te donker wordt.
- Tussentijds omhusselen geeft een gelijkmatiger resultaat.
- Laat ze helemaal afkoelen, hierna zijn ze pas knapperig.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	400
Vet (g)	19
Eiwit (g)	10
Koolhydraat (g)	46
Natrium (mg)	110
Kalium (mg)	240
Calcium (mg)	310
Magnesium (mg)	160
IJzer (mg)	4,7
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	2,5
Foliumzuur (mg)	29
Nicotinezuur (mg)	3
Vitamine A (µg)	1
Vitamine B1 (mg)	0,16
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,3
Voedingsvezels (g)	4

Tahin

Tahin wordt gemaakt van geroosterd en gemalen sesamzaad.

Witte tahin is gemaakt van gepeld sesamzaad wat daarna geroosterd is. Bruine tahin is gemaakt van ongepeld en geroosterd sesamzaad.

Sesamzaad bevat zo'n 50% olie en 20% eiwit, is rijk aan vitamines E, B1, en B6 en aan mineralen, waaronder calcium, ijzer, kalium, fosfor en zink.

Tahin is lekker op brood, maar ook een uitstekende smaakmaker in soepen en sauzen. Het wordt traditioneel veel gebruikt in gerechten uit het Midden-Oosten.