

Mueslireep



Zonder oven en suiker

Ingrediënten:

- 130 gram dadels zonder pit
- 80 gram rozijnen
- 3 eetlepels kokosolie
- 120 gram amandelen
- 50 gram cashewnoten
- 30 gram Goji-bessen
- 2 eetlepels amandelpasta
- 30 gram havermout
- 30 gram gepofte amarant
- 30 gram gepofte quinoa
- 1,5 eetlepel cacaonibs

Bereiding:

1. Dadels in een kommetjes bedekken met kokend water en 10 minuten laten weken. Afgieten.
2. Kokosolie op een zacht vuurtje laten smelten.
3. Cacaonibs, gepofte quinoa en gepofte amarant apart houden.
4. De overige ingrediënten fijn malen en vermengen in een keukenmachine.
5. Cacaonibs, gepofte quinoa en gepofte amarant door het mengsel mengen.

6. Stort de massa in een rechthoekige vorm, in een circa 2 cm. dikke laag.
7. Laat de massa 2 uur opstijven in de koelkast.
8. De massa in repen van gewenste grootte snijden.

In een luchtdichte trommel in de koelkast zijn deze repen 2 weken houdbaar.

Amarant

Amarant komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, de zaden waren een belangrijke voedselbron voor de Inca's en worden nog steeds gegeten.

Amarant is geen echt graan maar een pseudograan en is glutenvrij.

Amarant kookt altijd stuk en is daarom meer geschikt voor pap, soep of saus.

Amarant bevat veel hoogwaardig eiwit, ijzer, magnesium, calcium en voedingsvezels.

Amarant is een bekende plant in de siertuin, hij heeft lange pluimen. Bij rijping worden de zaadpluimen donkerrood. Een enkele plant kan wel 500.000 piepkleine zaden produceren.

Het piepkleine zaad kan - net zoals mais - ook gepoft worden, dit gepofte graan wordt vaak verwerkt in muesli of in mueslirepen en candybars.

Gepofte amarant te koop bij de beter gesorteerde natuurwinkels.

Recepten en informatie is bijvoorbeeld bij www.allos.de te vinden.

Dit recept komt van www.naturkost.de en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1803
Zoete snack
Seizoen: hele jaar