

Peren in chocoladesaus



Met duindoorn-oersap

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 peren die nog (net) niet rijp zijn
- 1 citroen
- ½ liter water
- 1 dl. slagroom
- 80 gram bittere chocolade (Stella Organic is gezoet met Agavesiroop)
- 2 eetlepels duindoorn oersap
- 1 eetlepel agavesiroop
- 1 eetlepel amandelschaafsel

Bereiding:

1. Breng het water aan de kook met daarin wat citroensap en een stukje citroenschil (gele gedeelte).
2. Schil ondertussen de peren, snij ze doormidden en verwijder het klokhuis.
3. Kook de peren gaar in het water met citroen. Afhankelijk van de rijpheid van de peer kan dit 5-10 minuten duren. Controleer dit door er met een vork in te prikken.
4. Giet de peren af en laat ze afkoelen.
5. Slagroom verwarmen in een steelpan op een laag vuur op de vlamverdeler.
6. Chocolade in stukjes breken en al roerend laten smelten in de slagroom.
7. Vuur uit en duindoorn oersap en agavesiroop erdoor roeren. Af laten koelen.

8. Amandelschaafsel kort roosteren in een droge koekenpan op een laag vuur tot ze iets beginnen te kleuren.
9. Snij de afgekoelde peren in stukjes en doe ze in een kom of glas.
10. Giet er de chocoladesaus over en garneer het met amandelschaafsel.

Duindoorn

De duindoorn is familie van de olijf en groeit in Europa op arme gronden. In Nederland groeit een wilde variant van deze heester in het duingebied.

Duindoorn wordt in Europa ook geteeld, vooral in het voormalige Oost-Duitsland. Duindoorn was ten tijde van de muur een goedkopere leverancier van extra vitamine C in de winter dan citrusfruit. Vandaar dat er in Duitsland nog erg veel producten te vinden zijn met duindoorn (Sanddorn). Het duindoorn-oersap dat ik kon vinden in de natuurwinkel is dan ook - niet verrassend - van het Duitse merk Beutelsbacher.

De takken van de duindoorn hebben lange scherpe stekels. De bessen rijpen in de late zomer en kunnen wel tot midden winter aan de takken blijven hangen.

Duindoornbessen zijn rijk aan vitamines A, C (7 x zoveel als in citrusfruit) en E. In de pitten zit waardevolle olie die gebruikt wordt in de cosmetica-industrie.

De smaak van duindoornbessen is erg zuur, door de vele vruchtzuren. Deze vruchtzuren dragen bij aan het bevorderen van de vitaliteit.

Duindoorn oersap is puur sap, zonder enige toevoeging.

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

Recept: 1428
Nagerecht
Seizoen: herfst