

Amandelkoekjes



Met abrikozen

Ingrediënten voor circa 25 koekjes:

- 100 gram gedroogde abrikozen
- Sap van 1 sinaasappel
- 300 gram fijn gemalen amandelen of amandelmeel
- 2 eieren
- 150 gram honing
- 1 theelepel kaneelpoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- Snufje nootmuskaat
- Geraspte schil van 1 citroen
- 1 eigeel
- 1-2 eetlepels melk
- 25 hele amandelen

Bereiding:

1. Snij de abrikozen fijn en laat ze een paar uur in het sinaasappelsap weken.
2. Pureer daarna deze massa in een keukenmachine of met een staafmixer.
3. Maal de amandelen met behulp van een notenmolen fijn (of gebruik amandelmeel).
4. Verwarm de oven voor op 160°C.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Klop de eieren samen met de honing schuimig.
7. Meng er dan kaneel, gemberpoeder, nootmuskaat, geraspte citroenschil,

abrikozen en gemalen amandelen door en kneed dit tot een vochtig deeg.

8. Rol van dit deeg balletjes van circa 3 cm. in doorsnee en leg deze op de bakplaat.
9. Roer het eigeel met de melk los en bestrijk de balletjes ermee.
10. Druk een amandel bovenop elk balletje.
11. Bak de koekjes in 25-30 minuten gaar in het midden van de oven en laat ze afkoelen op een taartrooster.

Voor de liefhebbers van getallen: deze voedzame koekjes bevatten per stuk circa 130 calorieën.

Amandelmeel

Amandelmeel wordt gemaakt door geblancheerde amandelen (kort gekookt en van het bruine velletje ontdaan) te vermalen. Dit meel bevat veel vet, want amandelen bestaan voor meer dan de helft uit vetten (55%). Dit zijn uiteraard goede vetten die onder andere veel vitamine E bevatten, maar ook goede vetten gebruik je met mate.

Eenmaal aangebroken is dit meel kort te bewaren het liefst op een koele plek. Daarom maal ik mijn amandelmeel liever zelf op het moment dat ik het nodig heb. Daar heb ik een handige, metalen handmolen voor aangeschaft die je vast kunt maken aan het aanrecht. Je kunt er grof of fijn mee malen en het is een leuk werkje.

Een ander product is het restant van de amandelen nadat er amandelolie uit de noten is geperst. De droge koek die overblijft wordt dan fijngemalen, dit meel bevat uiteraard veel minder vet.

Aan de hand van het vetpercentage op de verpakking kun je bepalen met welk product je te maken hebt.

Dit recept komt uit *Volwertküche für Genießer* (ISBN 9783809414902) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1519
Gebak
Glutenvrij
Seizoen: hele jaar