

Truffels



Je kunt ze een paar dagen bewaren in een afgesloten schaaltje in de koelkast.

met notenvulling

Ingrediënten voor 12-16 truffels:

- 120 gram paranoten
- 3 theelepels kokosolie
- 3 theelepels crème honing
- 2 theelepels amandelpasta
- 4 theelepels geraspte kokos
- ½ vanillepeul
- 100 gram pure chocolade, minstens 70%

Bereiding:

1. Maal de paranoten in een notenmolen of keukenmachine erg fijn.
2. Schraap de zaadjes uit de vanillepeul met de bolle kant van een mesje.
3. Voeg kokosolie, honing, amandelpasta, kokos en vanillezaadjes toe en mix dit in de keukenmachine tot een soort koekjesdeeg.
4. Om verder te kunnen werken moet dit deeg eerst gekoeld worden, dit gaat het snelste wanneer je het 15 minuten in de diepvries laat afkoelen.
5. Daarna draai je 12-16 balletje van het deeg, deze laat je weer afkoelen.
6. Ondertussen smelt je de chocolade au bain-marie.
7. De balletjes met behulp van een vork of satéprikker door de chocola rollen tot de balletjes helemaal bedekt zijn.
8. Af laten koelen en opdienen.

Paranoten

Paranoten worden ook wel Brazielnoten genoemd, ze groeien aan de hoogste bomen in de Zuid-Amerikaanse jungle, voornamelijk langs de oevers van grote rivieren. De bomen kunnen heel oud worden en gaan pas na een aantal jaar vrucht dragen.

De noten bestaan uit een vrucht met harde bruine schil (zoals een kokosnoot) met daarin wel tot 20 paranoten, gerangschikt als sinaasappelpartjes, die zelf ook weer een harde schil hebben. De noot is niet gemakkelijk te kraken.

De paranoot bevat veel vet, alleen de macadamianoot bevat nog meer vet. Paranoten bevatten naast vet, vitamine B1, E, zink, magnesium, calcium en eiwitten een hoog gehalte aan selenium.

Selenium (Seleen) functioneert als antioxidant, het beschermt cellen tegen beschadiging en maakt zware metalen die we door middel van onze voeding opnemen minder schadelijk. Veel mensen nemen te weinig Seleen tot zich via hun voeding.

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

Recept: 1435
Zoete snack
Seizoen: hele jaar