

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Laat jij rabarber in de winkels liggen omdat je 'm zo zuur vindt? Probeer dan dit recept eens. Rabarber combineert namelijk heel goed met fruit wat dat wrange zuurtje –zonder er een berg suiker tegenaan te hoeven gooien- laat verdwijnen. In dit recept heb ik aardbeien en mandarijnen gebruikt, maar kies gerust voor iets anders. Appel en sinaasappel lenen zich er bijvoorbeeld ook goed voor. Door het fruit krijgt de rabarber een lekker zoetje zonder dat het ongezond wordt.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven tot 180 graden. Snijd de rabarber in dunne schijfjes. Meng met de aardbeistukjes en doe in een ovenschaal. Druk lichtjes aan. Klop het mandarijnsap met de kaneel, ahornsiroop en vanille tot een egaal mengsel. Verdeel gelijkmatig over de rabarber. Snijd de koude kokosolie of boter in stukjes. Meng met het amandelmeel, quinoavlokken en kokosrasp. Verdeel dit over de rabarber. Zet de schaal voor ongeveer 30 min in de oven. Wanneer je met een vork gemakkelijk door de rabarber heen prikt, is hij gaar.

Heel lekker met een lepel kokosyoghurt.

DIT HEB JE NODIG

voor ongeveer 6 porties

- 500 gram rabarber (hoe roder de stelen, hoe zoeter)
- 75 gram aardbeien (mag ook uit de diepvries), in stukjes gesneden
- Sap en pulp van 4 kleine mandarijnen
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl vanille-essence/poeder
- 1 afgestreken el Ceylonkaneel
- 125 gram quinoavlokken
- 125 gram amandelmeel
- 125 gram kokosolie of roomboter
- 3 el kokosrasp

