

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Was of ben jij dol op een Twix? Zo'n knapperig koekje met een caramellaagje omhuld met melkchocolade? Ik heb er vroeger heel wat verslonden! Hartstikke ongezond natuurlijk en als ik er nu mijn tanden in zou zetten zou ik ze zeker véél te zoet vinden.

Gelukkig kan zo'n traktatie ook met minder suiker en maak je 'm makkelijk zelf in de keuken. En met deze slimme ingrediënten wordt ie een stuk gezonder. Neem er een klein stukje van bij de thee of koffie. Ik maak deze koek vaak als er bezoek komt omdat echt iedereen hem lekker vindt.

Lijkt je 92% chocolade te heftig? Probeer het maar eens. Met het zoetige van de abrikozen is het een goede tegenhanger.



VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Week de abrikozen in warm water. Maal de havervlokken in een keukenmachine tot ietwat grof meel. Meng de kokosolie en de ahornsiroop met het havermeel. Verdeel over een ingevet cakeblik en druk met de bolle kant van een lepel stevig aan. Zet voor 20 min in de oven. Haal eruit en laat even afkoelen tot de koek vast aanvoelt.

Maal de abrikozen in de keukenmachine met een paar lepels van het weekvocht tot een smeujige, niet te dikke pasta (caramel). Smelt de chocolade au-bain-barie. Verdeel de abrikozencaramel over de koek en strijk weer glad met de bolle kant van de lepel. Giet de gesmolten chocolade eroverheen en verdeel de walnoten en eventueel de cacaonibs erover. Zet afgedekt in de koelkast voor minimaal 2 uur.

Haal de koek uit het blik, snijd in kleine vierkantjes en geniet ervan bij een kop thee of koffie.

De rest is ongeveer een week houdbaar in de koelkast maar kan ook ingevroren worden.

DIT HEB JE NODIG

Voor de bodem

- 150 gram havervlokken
- 60 gram kokosolie (extra vierge), gesmolten
- 2 el ahornsiroop

Voor de caramellaag

- 150 gram gedroogde abrikozen
- Mespuntje kaneel

Chocoladelaag

- 75 gram 85% of 92% pure chocolade
- 25 gram (handje) walnoten, grof gehakt
- 1 el cacaonibs (optioneel)

