

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Magnesiumboost, gezonde vetten, snelle energie*

### TOELICHTING

Dit is mijn gezonde variant op ouderwetse arretjescake.

Grasboter is heel gezond voor je darmen.

Macadamianoten bevatten MCT-olie: goed voor je hersenen. Gedroogde abrikozen laten ondanks hun zoetheid je bloedglucose niet stijgen. Je kunt ook andere noten of gojibessen gebruiken.

Zie dit als een basisrecepten en varieer met smaken; verse gember, chilipeper of pepermint-essence: er is van alles mogelijk.

### DIT HEB JE NODIG

VOOR EEN SCHAAL VAN CA 14 BIJ 18 CM

- 200 gram 70% chocola, in kleine stukjes gehakt
- 80 gram grasboter, in kleine klontjes
- 70 gram gedroogde abrikozen, in kleine stukjes
- 70 gram macadamia noten, gehakt
- 1/4 theelepel vanille-essence

### ZO MAAK JE HET

Bekleed een schaal met bakpapier. Verwarm de gehakte chocola en stukjes boter in een kleine pan die hangt in een grotere pan met een laagje kokend water. Zorg dat de kleine pan het water niet raakt. Roer tot chocola en boter gesmolten zijn. Haal van het vuur.

Voeg nu abrikozen, macadamia's en vanille-essence toe en een snufje zeezout. Houd wat extra fijngehakte nootjes achter. Doe het mengsel over in een de schaal, strijk glad en strooi als laatste de achtergebleven nootjes erover. Zet enkele uren in de koelkast. Snijd in kleine blokjes en bewaar deze in de koelkast of diepvries. Serveer koud.

