

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Als je behoefte hebt aan troost, haal dan een stukje uit de diepvries. Steek het na enkele minuten in je mond en laat het zachtjes smelten. Ze zijn dus niet geschikt om mee te nemen. Je mag ze allemaal zelf opeten.

DIT HEB JE NODIG

voor ca 25 fudges

- 4 zachte medjouldadels (gewone dadels kan eventueel ook, gebruik er dan 6)
- 50 gram zachte kokosolie
- 125 gram witte cashewnotenpasta (amandelpasta kan ook prima)
- 1 flinke eetlepel rauwe cacao
- een flinke draai Keltisch zeezout

ZO MAAK JE HET

Verwijder de pitten uit de dadels zet ze in een pannetje met een klein laagje kokend water. Laat ze vijf minuutjes zachtjes koken. Giet ze af en laat uitlekken. Meng ondertussen de zachte kokosolie plus notenpasta in je keukenmachine. Laat even draaien. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed. Je moet een kleverige pasta krijgen. Voeg zo nodig nog wat rauwe cacao toe. Schep nu de fudge met een theelepel over in kleine siliconenvormpjes of kartonnen muffinbakjes. Ze zijn erg machtig dus ik bedoel die muffinbakjes ter grootte van een bonbon. Bewaar de fudges in de vriezer.

Om ze nog sneller te maken kan je ook een bakvorm bekleden met bakpapier en het mengsel hierin scheppen. Flink aandrukken met de bolle kant van een lepel. Laat het in de vriezer wat opstijven en snijd ze daarna in kleine blokjes. Doe terug in de vriezer.

