



W@W - Feestmenu

aangeboden door Matthias & ML-Coaching

Notentaart

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 150°C
- Snijd het gedroogde fruit in kleine stukjes, en hak eventueel de grote noten wat kleiner.
- Splits de eieren en klop de eiwitten stijf.
- Roer de agavesiroop, gesmolten kokosolie, kardemom, zout en citroensap door het opgeklopte ei.
- Schep het amandelmeel door de mengeling.
- Schep de mengeling in een goed ingevette springvorm en zet 45 min in de oven.
- Dresseer na het bakken met bessen.

Ingrediënten

- 250g gemengd gedroogd fruit (dadels, vijgen, abrikozen, ...)
- 200g ongebrand noten
- 6 eiwitten
- 1 scheut agavesiroop
- 50g kokosolie
- 1 tl kardemom
- 1 snuifje zout
- 1 scheut citroensap
- 200g amandelmeel
- Rode bessen, braambessen, bosbessen, ...



Gezondheidstips

VAmandelen en gedroogde vruchten bevatten veel antioxidanten. Amandelen zijn ook een goede bron van mangaan, wat een centrale rol speelt in onze leverontgiftiging en bij de energie-aanmaak op celniveau.

Paranoten zijn rijk aan selenium. Ook selenium is van groot belang bij de leverontgiftiging, meerbepaald de ontgiftiging van zware metalen. Daarnaast is selenium belangrijk voor de aanmaak van schildklierhormonen, die betrokken zijn bij het metabolisme.

Kardemom gaat een slechte adem tegen, voorkomt gasvorming en verbetert de darmperistaltiek. Ook kardemom bevat redelijk wat mangaan.

Bessen bevatten polyfenolrijke verbindingen die in staat zijn de ontstekingsreactie te verlagen. De stof berberine, aanwezig in bessen, zou een gunstige impact hebben op de bloedsuikerspiegels en de darmflora.