gewoon plantbased

‘Snickers’ date bark

De traktatie van pure ingrediënten, die smaakt als snickers



Benodigdheden

- 2 snijplanken
- groot mes
- schilmesje
- 1 kom
- 4 vellen bakpapier
- ovenwanten of theedoek
- deegroller
- eetlepel
- mes

Ingrediënten

- 24 zachte dadels (bijv. medjoul of Iraanse dadels)
- 200 gram pinda’s
- 6 eetlepels 100% pindakaas
- 400 gram pure chocola

Bereiding

1 Au bain-marie

Breek de chocolade in stukken en smelt het in een glazen of metalen kom bovenop een steelpan met kokend water. Dit heet au bain-marie smelten

2 Pinda’s en dadels voorbereiden

Hak de pinda’s tot grove stukjes. Halveer de dadels en haal de pitten en kroontjes eruit

3 Dadelplak

Leg op een vel bakpapier de halve dadels netjes naast elkaar. Leg er een tweede vel bakpapier bovenop.
Rol met een deegroller de dadels tot een platte plak, of gebruik de bodem van een stevig glas om de dadels plat te drukken.



4 Pinda’s toevoegen

Haal het bovenste vel bakpapier eraf en beleg de dadels met de gehakte pinda’s. Leg het bakpapier er weer op en rol er nog eens met de deegroller overheen om de pinda’s een beetje vast te duwen in de dadels. Draai vervolgens het geheel om, zodat de pinda’s naar onder komen te liggen

5 Pindakaas en chocolade

Haal het bovenste vel bakpapier eraf en smeer een laag pindakaas over de dadels. Giet vervolgens voorzichtig de gesmolten chocolade over de pindakaas en smeer uit met een mes



In plaat van met karamel met dadels: een bron van vezels, kalium en magnesium

6 Koelen en serveren

Laat hard worden in de koelkast. Breek of snijd de date bark vervolgens in hapklare stukken. Deel uit en smikkelen maar!