

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta



Dadelcrueslirepen

Tussendoortje (10 stuks)
20 minuten + 3 – 4 uur drogen

- 250 gram dadels, zonder pit
- 25 ml sinaasappelsap, versgeperst
- 100 gram cruesli met noten
- 50 gram amandelen, gehakt
- 75 gram gedroogde abrikozen, in stukjes

Snijd de dadels in stukjes en pureer ze met het sinaasappelsap in de keukenmachine tot een plakkerige pasta.

Doe de dadelpasta over in een kom en meng de cruesli, amandelen, abrikozen erdoor.

Schep het mengsel op een stuk bakpapier en vorm er een rechthoek van 30 x 10 cm en 2 cm hoog van. Snijd de rechthoek in 10 repen en laat deze 3 – 4 uur drogen.

Verpak ze daarna per stuk strak in plastic folie.

Date cereal bars

Snack (10 pieces)
20 minutes + 3 – 4 hours for drying

- 250 grams of dates, seedless
- 25 ml of orange juice, squeezed freshly
- 100 grams of cereal with nuts
- 50 grams of almonds, chopped
- 75 grams of dried apricots, in small pieces

Slice the dates in small pieces and puree them with the orange juice in the food processor till a sticky paste.

Put the date paste in a bowl and mix the cereal, almonds, apricots through it.

Scoop the mixture on a piece of baking paper and form a rectangle of 30 x 10 and 2 cm high of it. Slice the rectangle in 10 bars and leave it to dry for 3 – 4 hours.

Wrap them afterwards tightly in plastic foil.

Barra de dátil y cruesli

Tentempié (10 unidades)
20 minutos + 3 -4 horas por secar

- 250 gramos de dátiles, sin pepita
- 25 ml del zumo de naranja, exprimido fresco
- 100 gramos de cruesli con nuez
- 50 gramos de los almendras, picado
- 75 gramos de los albaricoques secado, en trozos

Pica los dátiles en trozos y tritura los con el zumo de naranja en el robot de cocina hasta una pasta pegadizo.

Hace el pasta del dátil en un cuenco y mezcla con el cruesli, almendras, albaricoques.

Saca la mezcla en un trozo de papel del horno y forma un rectángulo de 30 x 10 y 2 cm alto. Pica el rectángulo en 10 barras y dejar secar por 3 – 4 horas.

Después embala las cada una liso en lámina de plástico.