

Abrikozenhaverkoek



Oerzoet

Ingrediënten voor 12 porties:

Voor de bodem

- 125 gram zachte roomboter
- 75 gram rietsuiker
- 125 gram gebuild tarwemeel
- 50 gram fijne havervlokken
- snufje zout
- snufje kaneel

voor de bovenlaag:

- 2 eieren
- 175 gram oerzoet
- 50 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 50 gram zonnebloempitten
- 75 gram kokosrasp
- 150 gram gedroogde abrikozen in kleine stukjes gehakt

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Bekleed een bakvorm van 20 x 28 cm. met bakpapier.
3. Meng boter, rietsuiker, tarwemeel, havermout, zout en kaneel tot een stevig deeg.
4. Druk het deeg tot een dunne bodem in de bakvorm.
5. Bak deze bodem 15 minuten.
6. Klop ondertussen de eieren met het oerzoet luchtig.

7. Spatel er de bloem, bakpoeder, kokos, abrikozen en zonnebloempitten door.
8. Spreid dit mengsel over de voorgebakken bodem en bak de koek in 20 minuten af.
9. Laat de koek goed afkoelen voor het aansnijden.

Deze koek bak ik regelmatig, het is een heel smakelijk en voedzaam tussendoortje.

Oerzoet

Oerzoet, ook wel oersuiker of sucanat genoemd, is het gedroogde, vermalen sap van de hele rietsuikerstengel en is ongeraffineerd.

Voor de productie van oerzoet wordt het sap uit de suikerrietstengels geperst en gefilterd.

Daarna wordt door verhitting het vocht uit het sap verdampt, de melasse blijft hierdoor aanwezig in het eindproduct en bevat nog wat mineralen (waaronder calcium, kalium, magnesium en ijzer). Na het indampen wordt de droge massa vermalen tot oerzoet.

Door deze productiewijze heeft oerzoet een donkere kleur en een uitgesproken, kruidige smaak, die niet in ieder gerecht gewaardeerd zal worden. Mijn ervaring is dat oerzoet in het meeste gebak goed en niet overheersend smaakt.

Mensen die overgevoelig zijn voor geraffineerde riet- of bietsuiker verdragen oerzoet vaak beter of goed. Maar oerzoet is niet noodzakelijk in een gezond voedingspatroon.

Oerzoet is wel een betere keus dan geraffineerde riet- en bietsuiker, die nagenoeg geen mineralen meer bevatten.

De zoetkracht en andere eigenschappen van oerzoet zijn hetzelfde als van gangbare suiker.

Dit recept komt uit *Superfood!* van Patty Harpenau en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl