

Bron: www.drenthe-beweegt.nl

Drentse Drenteltje

Het Drenteltje is een koek dat gemaakt is van dadels, rozijnen, cranberry's en verschillende noten.

Het verhaal

Het Drenteltje is tarwevrij, glutenvrij, suikervrij, gistvrij, lactosevrij en rauw.

Omdat vaak tijdens de Avondvierdaagse ongezonde snacks en snoep wordt gegeten, heeft *Drenthe-beweegt* (SportDrenthe) en *Amber Albarda* (voedingscoach) het "Drenteltje" bedacht. Drenteltje, de Drentse snack voor de Avondvierdaagse, als tegenhanger van het snoep dat meestal wordt aangeboden tijdens deze wandeltocht.

Ingrediënten (ca. 5 stuks)

- 6 medjooldadels (ontpit)
- 25 gram rozijnen (ongezwavelde)
- 2 eetlepels kokosolie (op kamertemperatuur)
- 15 gram hazelnoten
- 20 gram pecannoten
- 15 gram pompoenpitten
- 65 gram gedroogde cranberry's
- 20 gram pistachenoten (grof gehakt)

Bereidingswijze

- Vet een langwerpige brood- of cakeblik van 25 centimeter in met een beetje olijfolie en bekleed met een stukje op maatgeknipt bakpapier;
- Maal de dadels, de rozijnen en de kokosolie in een keukenmachine tot een dik, kleverig geheel;
- Voeg de hazelnoten toe en na een minuut de pecannoten, mix door totdat dit een mooi geheel is geworden;
- Voeg 40 gram van de cranberries toe aan de mix, mix door totdat dit alles een mooi geheel is geworden;
- Rooster de pompoenpitten kort in een droge koekenpan op laag vuur;
- Doe het mengsel uit de keukenmachine in een grote kom. Kneed hier vervolgens de pistachenoten, geroosterde pompoenpitten en de resterende 25 gram cranberries gelijkmatig doorheen;
- Doe het geheel in de bakvorm en druk het met natte vingers of lepel gelijkmatig aan tot een dikte van circa 2 centimeter;
- Zet het bakblik afgedekt in de koelkast en laat het daar zeker 2 uur staan;
- Haal het hard geworden deeg uit de bakvorm en snijd in de breedte in 5 repen;
- Verpak ze één voor één in bakpapier en bewaar ze in de koelkast;
- Ze blijven zeker een dag of 10 goed.