



## Harira

4 porties / Tijd: 2u00

### Ingrediënten

300 g lam, schouder (netto). Haal de beenderen eruit. Snij het vlees in stukjes van 3 cm.

70 g (groene) linzen (gedroogd/uit blik)

70 g gedroogde kikkererwten. Laat de kikkererwten 's nachts weken. Laat ze daarna uitlekken.

**i** *Alternatief: gebruik 140 g kikkererwten uit blik (laat ze ook uitlekken).*

3 el maïsbloem OF tarwebloem (36 g)

**!** *Tarwebloem bevat gluten!*

**i** *Gluten zijn eiwitten die aanwezig zijn in onder andere granen zoals tarwe. Sommige mensen zijn gevoelig aan gluten en vermijden die best om maag- en darmklachten te voorkomen.*

6 grote tomaten (1,7 kg netto). Snij de tomaten in blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g netto)

100 g fijngesneden bleekselderij (netto)

Enkele citroenschijfjes voor de afwerking

1 el olijfolie (10 ml)

1 el dubbel geconcentreerde tomatenpuree (35 g)

2 el vers fijngehakte koriander

1 el vers fijngehakte peterselie

1,5 tl zout



*Wil je meer smaak? Voeg gerust meer zout toe.*

1 tl gemalen kurkuma

½ tl gemalen zwarte peper

¼ tl gemalen gember

Snuifje saffraan

### **Bereidingswijze**

1. Verhit de olijfolie in een grote kookpot.
2. Voeg het lamsvlees, de ui, de peterselie, de kurkuma, de zwarte peper, de gember, het zout en het snuifje saffraan toe.
3. Laat het vlees 5-10 minuten sudderen.
4. Roer regelmatig.
5. Voeg de kikkererwten, de tomaten, de bleekselderij, de geconcentreerde tomatenpuree en 1 l water toe.



*Wil je kikkererwten uit blik gebruiken? Voeg ze dan samen met de linzen toe (zie stap 7). Ze zullen sneller koken dan wanneer je gedroogde kikkererwten gebruikt.*

6. Plaats het deksel op de kookpot, verminder het vuur en laat het vlees ongeveer 60 minuten garen.
7. Voeg de linzen toe en laat ongeveer 20 minuten koken (met deksel).
8. Mix de maïsbloem met 3 eetlepels water tot een gladde massa en voeg dit toe aan de kookpot.
9. Laat 5 minuten sudderen zodat de harira kan indikken.
10. Voeg de gehakte koriander toe en roer alles.
11. Serveer warm en werk af met citroenschijfjes.

**!** *TIP: Als je extra vermicelli toevoegt, betekent dat ook dat er extra koolhydraten zullen in zitten.*

### **Nutritionele info (1 portie)**

Energie (kcal)	344
E (g)	25,3
V (g)	12,8
KH (g)	25,7
KH-portie	ongeveer 2



## Bakoula, feta en pijnboompitten

8 stuks / Tijd: 1u00

### Ingrediënten

60 g verkruimelde feta

1 losgeklopt ei (om deeg in te strijken) (50 g)

kant-en-klare bladerdeegvellen

320 g snijbiet (netto). Snij de snijbiet in reepjes.

2 teentjes geplette knoflook (12 g netto)

1 el citroensap (15 g)

2 el olijfolie (20 g)

2 el pijnboompitten (30 g)

2 el vers fijngehakte peterselie

1 el vers fijngehakte koriander

1 tl paprikapoeder

½ tl gemalen komijn

Zout naar smaak

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 220 °C (200 °C als je een heteluchtoven hebt).

- Bereid de vulling.



*Bewaar de vulling maximaal 2 dagen in de koelkast.*

1. Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg de snijbiet toe en roer.
3. Voeg de knoflook, het citroensap, de peterselie, de koriander, het paprikapoeder, de komijn en zout naar smaak toe.
4. Dek de pan af.
5. Laat alles ongeveer 8-10 minuten garen tot de snijbiet zacht is.
6. Haal het deksel van de pan en laat nog ongeveer 5 minuten garen tot het vocht weg is.
7. Roer af en toe in de pan (proef eventueel en voeg extra zout toe indien nodig).
8. Haal de pan van het vuur.
9. Roer de feta en pijnboompitten erdoor.
10. Laat alles afkoelen op kamertemperatuur of doe het in een kom, dek die af met huishoudfolie en plaats ze in de koelkast tot wanneer je verder kookt.

- Bereid de 'flapjes'.

1. Rol de bladerdeegvellen uit en snij ze in vierkanten of rechthoeken.
2. Schep ongeveer 4 eetlepels vulling in het midden van elk gesneden vierkant/rechthoek.
3. Vouw een hoek over de vulling naar de tegenoverliggende hoek om een driehoek/rechthoek te vormen.
4. Verzegel de randen door ze naar beneden te drukken met de tanden van een vork.
5. Leg de flapjes op een bakplaat met bakpapier (laat ongeveer 2 cm tussen elk flapje).
6. Bestrijk de bovenkant van de flapjes met het losgeklopte ei.
7. Bak ze ongeveer 20-25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.
8. Serveer warm.

## Nutritionele info (1 bakoula)

Energie (kcal)	255
E (g)	5,5
V (g)	16,9
KH (g)	18,9
KH-portie	ongeveer 1,5



## Zaalouk focaccia

4 porties / Tijd: 2u30-3u00

### Ingrediënten

#### Focaccia

1 hand verkrumelde feta (om te serveren) (75 g, helft van een verpakking)

300 g tarwebloem

1,5 tl witte basterdsuiker (3 g)

7 el olijfolie (70 g)

160-200 warm water

2 tl droge gist (6 g)

**i** *Gist is een natuurlijk rijsmiddel dat je vers kan kopen of in een droge of instant versie.*

*1 g droge/instant gist = 3 g verse gist*

*Verse en droge gist moet je eerst oplossen in lauw water vooraleer je het aan andere ingrediënten toevoegt. Bij instant gist hoeft dit echter niet.*

1 hand vers gehakte koriander (om te serveren)

1 tl zout

## Zaalouk

1 middelgrote tomaat (zonder zaadjes) (142,5 g netto). Snij de tomaat in kleine blokjes.

½ grote aubergine (140 g netto). Verwijder de helft van de schil en snij de aubergine in blokjes.

½ teentje geplette knoflook (3 g netto)

Partjes citroen (indien gewenst)

½ el olijfolie (5 g)

1 tl vers fijngehakte koriander

½ tl paprikapoeder

½ tl gemalen komijn

½ tl zout

## Bereidingswijze

- Bereid de focaccia.


1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.

 *Laat het mengsel even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*




*Gist werkt het best als je het combineert met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt*

2. Doe de tarwebloem, de basterdsuiker en het zout in een grote mengkom.
3. Voeg 3 eetlepels olijfolie, het gistmengsel en 160 ml water toe aan het bloemmengsel.
4. Meng de ingrediënten tot een zacht deeg met je handen (het deeg mag nog wat plakkerig aanvoelen, maar niet té).

 *Te droog? Voeg dan geleidelijk aan eetlepels lauwarm water toe tot je de juiste consistentie hebt. Te plakkerig? Voeg dan wat extra tarwebloem toe.*

5. Bestuif het werkblad met tarwebloem en kneed het deeg gedurende 10 minuten tot het glad en elastisch is.

 *Druk met een vinger op het deeg. Als het terugveert, is het voldoende gekneed.*

6. Giet 1,5 eetlepel olijfolie in een bakvorm (bij voorkeur vierkant en 18 cm breed) en plaats het deeg in de vorm.



7. Giet 1,5 eetlepel olijfolie over het deeg en draai een paar keer om zodat beide kanten bedekt worden met de olijfolie.
8. Dek af met vershoudfolie en laat 60 minuten rijzen op een warme plaats  
 *Het deeg dient bijna te verdubbelen in volume.*
9. Gebruik je handen om het deeg uit te rekken zodat het in de vorm past.
10. Gebruik je vingers om kuiltjes in het deeg te maken.
11. Bedek het deeg met net genoeg zaalouk om het oppervlak te bedekken.
12. Besprenkel de resterende olijfolie over de zaalouk.
13. Dek af met vershoudfolie en laat het deeg 30 minuten rijzen op een warme plaats tot het opbult.
14. Verwarm de oven voor op 220 °C (200 °C bij een heteluchtoven).
15. Plaats het deeg in de warme oven en bak ongeveer 15-18 minuten tot de zijkanten van de focaccia goudbruin zijn.
16. Steek een vork in het midden en als deze er droog uitkomt, is de focaccia klaar.
17. Haal de focaccia voorzichtig uit de oven en laat 15 minuten afkoelen.
18. Werk af met de fijngehakte koriander en verkruimelde feta.

- Bereid de zaalouk.

1. Verhit de olijfolie in een pan en voeg de aubergines, de tomaten, de knoflook en de kruiden toe.
2. Dek de pan af en laat de groenten ongeveer 25 minuten sudderen op een middelhoog vuur.
3. Roer af en toe zodat de groenten niet aan de pan blijven plakken.
4. Verwijder het deksel en pureer de groenten.
5. Laat nog verder sudderen op een middelhoog vuur tot al het vocht verdwenen is.
6. Voeg eventueel nog zout en sap van een partje citroen toe naar smaak.



#### TIPS

- *Zaalouk kan je zowel koud als warm serveren.*
- *Je kan het gerechtje serveren als bijgerecht, dip of spread.*
- *Zaalouk is maximaal 4 dagen houdbaar in de koelkast.*

#### Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	502
E (g)	11,8
V (g)	24,1
KH (g)	57,6
KH-portie	ongeveer 4,6



## Maakouda (Moroccan Potato Beignet)

15 stuks / Tijd: 1u30

### Ingrediënten

#### Aardappelkoekjes

500 g geschilde en gekookte aardappelen (netto). Pureer de aardappelen met een vork tot een gladde massa.

2 teentjes geplette knoflook (12 g netto)

2 el vers fijngehakte peterselie

Peper en zout naar smaak

#### Beslag

200 g tarwebloem

200 ml water

1 tl droge gist (3 g)

**i** *Gist is een natuurlijk rijsmiddel dat je vers kan kopen of als droge of instant gist.*

*1 g droge/instant gist = 3 g verse gist*

*Verse en droge gist moet je eerst oplossen in lauw water vooraleer je het aan andere ingrediënten toevoegt. Bij instant gist hoeft dit echter niet.*

½ tl kurkuma

½ tl gedroogde knoflook



½ tl zout

Frituurolie (om in te bakken)

### Harissa en tomatensaus (als dip)

Sap van 1 citroen (45 g)






2 el tomatenpuree (70 g)

2 tl harissa (20 g)

½ tl zout

¼ tl komijn

### Bereidingswijze

1. Meng de gepureerde aardappelen met de fijngehakte peterselie en de knoflook.
2. Voeg peper en zout toe naar smaak.
3. Plaats de mengkom opzij.
4. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.
  -  *Laat het mengsel even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*
  -  *Gist werkt het best als je het combineert met lauwwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt*
5. Vorm van het aardappelmengsel schijfjes van ongeveer 5 cm doorsnede
  -  *Gebruik eventueel bakvormpjes om de schijfjes te vormen.*
6. Plaats ze in de koelkast tot je ze nodig hebt om te frituren.
7. Meng de tarwebloem, het water, de kurkuma, de knoflookkorrels en het zout voor het beslag met de gist totdat je een glad beslag hebt
  -  *Voeg indien nodig extra eetlepels water toe om het beslag minder dik te maken.*
  -  *Het beslag mag ook niet té dun zijn, anders breekt het en valt het uit elkaar tijdens het frituren. Maar het moet licht genoeg zijn om de aardappelkoekjes te bedekken.*
8. Laat het beslag 30 minuten rijzen.
9. Roer in een kleine kom alle ingrediënten voor de harissa en tomatensaus tot een gladde massa.
10. Zet de friteuse aan op 180 °C.
11. Doe het aardappelmengsel in het beslag en zorg dat beide kanten bedekt zijn (gebruik hiervoor eventueel 2 grote lepels).
12. Doe de beignet in de friteuse voor ongeveer 3 minuten. De beignet zal opzwellen en komt naar boven drijven. Draai de beignet een paar keer om tot hij goudbruin is.
13. Serveer de beignet met de dip.

### **Nutritionele info (1 maakouda)**

Energie (kcal)	79
E (g)	2,4
V (g)	0,4 (zonder het frituren)
KH (g)	16,3
KH-portie	ongeveer 1,3



## **Kefta gehaktballetjes & tomatentajine met jalapeno-yoghurtsaus**

4 porties / Tijd: 1u15-1u30

### **Ingrediënten**

#### **Tomatentajine**

1 blik gepelde tomaten (400 g)

2 teentjes geplette knoflook (12 g netto)

½ tl kristalsuiker (1,5 g)

2 el olijfolie (20 g)

10 g vers fijngehakte peterselie

10 g vers fijngehakte koriander

1 tl gemalen komijn

1 tl paprikapoeder

Peper en zout naar smaak

#### **Licht gepekelde uien**

2 fijngesneden sjalotten (50 g netto)

½ tl kristalsuiker (1,5 g)

1 el wijnazijn (12 g)

½ tl zout

### **Keftagehaktballetjes**

400 g rondsgehakt (of lam)

100 g geraspte ui (netto)

10 g vers fijngehakte peterselie

10 g vers fijngehakte koriander

1 hand vers fijngehakte munt

2 tl paprika-poeder

1 tl gemalen komijn

1 tl zout

½ tl zwarte peper

Snuifje cayennepeper

### **Jalapeño-yoghurtsaus**

1 ontpitte jalapeño (20 g)

1 teentje geplette knoflook (6 g)

1 tl kristalsuiker (3 g)

1 el olijfolie (10 g)

15 g vers fijngehakte peterselie


15 g vers fijngehakte koriander

¼ tl zout

### **Bereidingswijze**

- Bereid de tomatentajine.

1. Verhit de olijfolie in een steelpan en voeg de gepelde tomaten, de knoflook, de kristalsuiker, de peterselie, de komijn en het paprika-poeder toe.
2. Voeg peper en zout toe naar smaak.
3. Breng aan de kook.

4. Dek de pan af en laat ongeveer 45 minuten sudderen op een laag vuur tot het mengsel een dikke saus wordt.
5. Roer af en toe in de saus.
  -  *Te droog? Voeg dan enkele eetlepels water toe.*
6. Als de tomatentajine klaar is, voeg dan de keftagehaktballetjes toe.
7. Dek de pan af en laat ongeveer 10-12 minuten garen tot de keftagehaktballetjes goudbruin zijn.
8. Besprenkel de tomatentajine en keftagehaktballetjes met de jalapeño-yoghurtsaus en garneer met de gepekeld ui.
9. Serveer warm.

- Bereid de licht gepekeld ui.

1. Doe de sjalotten, de wijnazijn, de kristalsuiker en het zout in een kom en meng alles door elkaar.
2. Dek af met vershoudfolie en bewaar in de koelkast tot gebruik.

- Bereid de keftagehaktballetjes.

1. Doe het rundsgehakt, de ui en de kruiden in een grote kom en gebruik je handen om alles te mengen.
2. Neem telkens 1 grote lepel van het mengsel en maak gehaktballetjes.
3. Dek af met vershoudfolie en bewaar in de koelkast tot gebruik.

- Bereid de jalapeño-yoghurtsaus.

1. Voeg de knoflook, de jalapeño, de olijfolie, de kristalsuiker en de kruiden toe in een blender en maal tot je een gladde massa hebt.
2. Doe de saus in een kommetje en plaats het in de koelkast tot gebruik.



#### TIPS

- *De licht gepekeld ui en de keftagehaktballetjes kunnen vooraf gemaakt worden of worden gemaakt als de tomatentajine op het vuur staat te sudderen.*
- *Dit gerechtje is heel lekker met brood, maar opgelet, brood voegt koolhydraten toe.*

#### Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	219
E (g)	23
V (g)	10,1
KH (g)	7,1
KH-portie	ongeveer 0,6



## Krachel (zoete broodjes met anijszaad en sesamzaad)

8 stuks / Tijd: 2u00-2u30

### Ingrediënten

80(-120) ml warme halfvolle melk

1 eidooier (18 g) (om te bestrijken)


300 g tarwebloem

60 g witte basterdsuiker

50 g gesmolten ongezoeten boter

2 el geroosterde sesamzaadjes (24 g) (+ evt. extra voor afwerking)

2 tl droge gist (6 g)

 *Gist is een natuurlijk rijsmiddel dat je vers kan kopen of als droge of instant gist.*

*1 g droge/instant gist = 3 g verse gist*

*Verse en droge gist moet je eerst oplossen in lauw water vooraleer je het aan andere ingrediënten toevoegt. Bij instant gist hoeft dit echter niet.*

1 el oranjebloesemwater

1 tl anijszaad

½ tl zout



## Bereidingswijze

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.



*Laat het mengsel even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*



*Gist werkt het best als je het combineert met lauwwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt*

2. Meng de tarwebloem, de witte basterdsuiker, de sesamzaadjes, het anijszaad en het zout in een kom.
3. Voeg de gist, de halfvolle melk, de ongezouten boter en het oranjebloesemwater toe.
4. Meng alles met je handen (of een lepel) tot je een glad en plakkerig deeg krijgt.  
 *Te droog? Voeg dan nog enkele eetlepels melk toe tot je een zacht en licht plakkerig deeg krijg.*
5. Bebloem een werkblad en kneed het deeg 10-15 minuten tot het glad en elastisch is.
6. Vet een grote kom in met olijfolie en doe het deeg erin.
7. Dek het af met vershoudfolie en laat 60 minuten rijzen op een warme plaats.
8. Verdeel het deeg in 8 kleine balletjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier (laat 5 cm tussen elk balletje).
9. Verwarm de oven voor op 180 °C.
10. Bestrijk de bovenkant met eigeel en bestrooi met sesamzaadjes.
11. Plaats de balletjes daarna in de oven.
12. Plaats de bakplaat in de oven voor ongeveer 20-25 minuten tot ze goudbruin zijn gebakken.

## Nutritionele info (1 krachel)

Energie (kcal)	239
E (g)	5,7
V (g)	8,1
KH (g)	35,2
KH-portie	ongeveer 2,8



## Chocolade en amandel ghriba

21 ghibas / Tijd: 2u30-3u00

### Ingrediënten

2 eieren (100 g)

200 g tarwebloem

150 g amandelmeel

150 g poedersuiker (om koekjes te bedekken)

100 g witte basterdsuiker

50 g ongezouten boter

200 g chocolade (70% cacao)

1 tl bakpoeder (1,5 g)

½ tl amandelextract

½ tl zout

## Bereidingswijze

1. Doe de chocolade en de ongezoeten boter in een kom die bestendig is voor de microgolfoven.
2. Plaats de kom telkens 15 seconden in de microgolf (800 watt) en roer tussendoor telkens tot het mengsel gesmolten en glad is.
3. Voeg de witte basterdsuiker, de eieren, het vanille- en amandelextract toe en roer tot je een gladde en romige massa hebt.
4. Voeg het amandelmeel, de tarwebloem, het bakpoeder en het zout toe en meng goed.
5. Dek af met vershoudfolie en plaats 2 uur (of een nacht) in de koelkast.
6. Verwarm de oven voor op 180 °C.
7. Schep telkens een eetlepel van het deeg en rol een deegballetje.
8. Rol elk deegballetje in poedersuiker tot het volledig bedekt is.
9. Leg de deegballetjes op een bakplaat met bakpapier en druk elk balletje lichtjes aan (duw het niet helemaal plat).
10. Plaats de koekjes in de oven en bak gedurende 10-13 minuten tot de koekjes gebarsten en stevig zijn aan de buitenkant.
11. Haal de koekjes uit de oven en laat ze nog minimum 15 minuten op de bakplaat afkoelen. Zo worden ze stevig.
12. Leg daarna de koekjes op een rooster zodat ze verder kunnen afkoelen.
13. Bestrooi de koekjes met het poedersuiker als afwerking.



*TIP: In een luchtdichte verpakking of een doos kan je de ghribas tot 10 dagen bewaren. Zo zullen ze ook niet uitdrogen.*

## Nutritionele info (1 ghriba)

Energie (kcal)	204
E (g)	3,9
V (g)	10,6
KH (g)	22,2
KH-portie	ongeveer 1,8



## Chebakia en witte chocoladekoekjes

24 koekjes / Tijd: 2u30-2u45

### Ingrediënten

2 eieren (100 g)

430 g tarwebloem

200 g bruine suiker

4 el honing (108 g)

90 g kristalsuiker

250 g gesmolten ongezoeten boter

200 g witte chocoladestukjes

4 el geroosterde en gemalen sesamzaadjes (48 g). Maal de sesamzaadjes fijn met een stamper en een vijzel.

⚠ *Maal niet té lang anders krijg je sesamzaadboter.*

1,5 tl bakpoeder (2,25 g)

1,5 tl baking soda (2,25 g)

2 el oranjebloesemwater

1 tl vanille-extract


½ tl kaneel


½ tl anijszaad

½ tl kurkuma

½ tl zout

## Bereidingswijze

1. Meng de tarwebloem, de sesamzaadjes, het bakpoeder, de baking soda, de kaneel, het anijszaad, de kurkuma en het zout door elkaar in een grote kom.
2. Plaats het bloemmengsel even aan de kant en laat het rusten.
3. Meng in een andere grote kom de gesmolten ongezoeten boter, de bruine suiker en de kristalsuiker met een klopper gedurende 2-3 minuten tot het mengsel opgelost, glad en luchtig is.
4. Voeg de eieren, het vanille-extract, het oranjebloesemwater en de honing toe.
5. Voeg het bloemmengsel toe en klop (of mix met een mixer aan lage snelheid) tot je een mengsel hebt.  
 *Mix niet te lang anders krijg je taaie koekjes.*
6. Voeg de chocoladestukjes toe en mix of klop nog een laatste keer.
7. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag minimaal 2 uur in de koelkast rusten.
8. Verwarm de oven voor op 170 °C.
9. Schep deeg op een eetlepel en plaats het op een bakplaat met bakpapier.
10. Laat 5 cm tussen elk koekje.
11. Plaats de koekjes in de oven en bak gedurende 10-12 minuten tot de randen licht tot goudbruin zijn en het midden wat zachter is.
12. Haal de koekjes uit de oven en laat nog 5 minuten rusten op de bakplaat.
13. Leg de koekjes op een rooster en laat ze volledig afkoelen.

 *Haal je ze eerder van de rooster, dan beschadig je mogelijk de koekjes.*

## Nutritionele info (1 chebakia)

Energie (kcal)	265
E (g)	3,3
V (g)	13,0
KH (g)	33,2
KH-portie	ongeveer 2,7



## Mhencha met amandel

8 mini Mhencha / Tijd: 30-35 minuten

### **Ingrediënten**

#### **Amandelpasta (om het deeg te vullen)**

120 g witte basterdsuiker

10 g zachte ongezouten boter

250 g geblancheerde amandelen

3 el oranjebloesemwater

Snuifje kaneel

Snuifje zout

#### **Deeg**

8 vellen filodeeg (20 x 30 cm) (200 g)

300 g honing

50 g gesmolten ongezouten boter

#### **Optioneel voor afwerking**

Gemalen noten

Gevriesdroogde bessen





## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

- Bereid de amandelpasta.

1. Doe de geblancheerde amandelen en de witte basterdsuiker in een keukenmachine (of gebruik een handmixer) en mix tot je een vochtige pasta hebt (ongeveer 5 minuten).
2. Voeg het oranjebloesemwater, de zachte ongezouten boter, snuifje kaneel en zout toe en mix enkele seconden.
3. Verwijder de pasta en verdeel in 8 gelijke delen.
4. Vorm van elk deel een lange koker (ongeveer 30 cm) en dek af met vershoudfolie. Zo voorkom je dat het uitdroogt.

- Bereid het deeg.

1. Leg een vel filodeeg op het werkvlak en bestrijk het met de gesmolten ongezouten boter.
2. Leg een koker van de amandelpasta op de lange zijde van het filodeeg en rol dan op.  
 *Span het deeg niet te strak aan bij het rollen, want dan breekt het mogelijks tijdens het bakken.*
3. Bedek de gerolde amandelspijs met gesmolten ongezouten boter en rol op tot een spiraal.
4. Leg de amandelspijs op een bakplaat met bakpapier.
5. Plaats de mhencha in de oven en bak gedurende 15 minuten tot ze goudbruin zijn.
6. *(Terwijl de amandelspijs in de oven zit.)* Verwarm de honing in een kleine steelpan op een middelhoog vuur.  
 *Zet het vuur niet te hoog anders wordt de honing schuimig.*
7. Zijn de mhencha klaar? Dompel ze dan onder in de verwarmde honing gedurende 2 minuten. Dit moet je mogelijks verschillende keren doen als je pan te klein is om alle mhencha in een keer onder te dompelen.
8. Haal ze uit de steelpan en laat ze afkoelen op een bord of een schotel.
9. Optioneel: versier de mhencha.

## Nutritionele info (1 mhencha)

Energie (kcal)	500
E (g)	10,6
V (g)	22,4
KH (g)	62,3
KH-portie	ongeveer 5