



## Besan Ladoo

8 ladoos / Tijd: 35 minuten

### Ingrediënten

110 g kikkererwtenmeel (gram flour/besan) (zowel de grove als de fijne variant kan worden gebruikt)

75 g bura/boora suiker

**i** *Bura/boora verkrijg je door water en suiker te laten koken zodat het vocht uit de suiker gaat verdampen (= kristalliseren van suiker). Nadien kan eventueel ghee worden toegevoegd voor extra smaak.*

55 g ghee (geklaarde boter)

½ tl kardemompoeder

### Bereidingswijze

1. Verhit de ghee in een pan op een middelhoog vuur.
2. Zet het vuur laag en voeg de besan toe zodra de ghee volledig gesmolten is.

**!** *Voeg extra geroosterde besan (of cashewnoten) toe indien je te veel ghee hebt gebruikt.*

3. Roer continu gedurende 20-25 minuten. In het begin vormt het mengsel een klont, na 7-8 minuten begint het los te komen. Daarna wordt het steeds lossier en luchtiger. Na ongeveer 15 minuten begint het een pasta te worden. Neem je tijd hier!

⚠ *Als je de besan onvoldoende roostert, dan zal het bitter en rauw smaken. Als je onvoldoende roert, zal het aanbakken.*

ⓘ *Hoe weet je dat het klaar is?*

- *Je zal een nootachtig aroma ruiken.*
- *De consistentie zal veranderen naar een pasta.*
- *De kleur zal veranderen naar een goudachtige tint.*
- *De ghee komt bovenaan de geroosterde besan te liggen.*
- *Het zal luchtiger aanvoelen.*

De tijd die nodig is om de besan te roosteren hangt ook af van het soort vuur (bv. gas of inductie), de dikte van de pan en de intensiteit van het vuur.

4. Haal de besan van het vuur, doe die in een grote mengkom en laat minstens 10 minuten afkoelen vooraleer je de suiker toevoegt.

⚠ *Als je de suiker al toevoegt wanneer de besan nog warm is, dan zal de suiker oplossen en zal je de ladoos niet kunnen binden.*

5. Voeg de bura en het kardemompoeder toe .



*Je kan eventueel nog fijngehakte noten of rozijnen toevoegen als extra.*

6. Meng alles tot een mooi geheel.
7. Knijp een klein stukje deeg eraf en druk het tussen je handpalmen.
8. Rol het tussen de handpalmen tot een ronde vorm.
9. Herhaal dit voor elke ladoo.



*TIP: Je kan semolina/griesmeel toevoegen voor een extra 'bite'.*

### **Nutritionele info (1 ladoo)**

Energie (kcal)	148
E (g)	3,2
V (g)	7,7
KH (g)	15,9
KH-portie	ongeveer 1,3