



## 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