

# OREO-KOEKJES

raw, vegan en zó klaar



PROBEER HET OOK EENS  
MET CASHWEPASTA OF  
3-MIX IN PLAATS VAN  
AMANDELPASTA!

Like **TerraSana** op Facebook of volg ons  
op Instagram voor meer recepten en acties.



## Wat heb je nodig?

12 koekjes

- ✓ 100 gram pecannoten
- ✓ 120 gram ontpitte dadels
- ✓ 2 eetlepels raw cacao poeder
- ✓ 1 theelepel vanille-extract
- ✓ 1 snufje zout
- ✓ 3 eetlepels witte amandelpasta
- ✓ 1 eetlepel ahornsiroop



positive  
eating

# OREO-KOEKJES

van dadels, pecan en raw cacao

## Bereiding

NATUURLIJK GEZOET!

1. Doe de pecannoten samen met de ontpitte dadels, de raw cacao, het vanille-extract en een snufje zout in een keukenmachine en maal helemaal fijn.
2. Spreid een bakpapier uit op het aanrecht. Maak met je handen kleine deegballetjes van het mengsel en duw deze met je vingers plat zodat er een soort van oreo-koekje ontstaat. Herhaal dit tot het mengsel op is en je circa 24 koekjes hebt gemaakt.
3. Leg het bakpapier voorzichtig in de vriezer en laat daar 2 uur liggen. Hierdoor worden de koekjes steviger en zijn ze gemakkelijker te vullen.
4. Haal de koekjes na 2 uur uit de vriezer en maak ze los van het bakpapier.
5. Meng drie flinke eetlepels witte amandelpasta met een eetlepel ahornsiroop en leg op elk tweede koekje een flinke theelepel van deze vulling.
6. Duw een koekje met vulling en een leeg koekje op elkaar: je hebt nu een gezond oreo-koekje!
7. Bewaar ze in de vriezer. Zo blijven ze lekker lang goed en zijn ze toch altijd ready-to-eat!



KEN JE ISABELS BOEK AL?

## Over Isabel

*Ben je dol op eten? Voel je je graag fit en energiek? Ik óók! Ik ben een smulpaap eerste klas, en heb geleerd om gezond en gebalanceerd door het leven te gaan met groente, fruit, peulvruchten, granen en noten als basis. Wie je ook bent en wat voor leefstijl je ook hebt, met mijn blog en boek 'de hippe vegetariër' geef ik je oneindig veel inspiratie om gezond bourgondisch te genieten – zowel thuis als uit.*

*Geniet, smul en heb lief!  
Isabel*

Benieuwd naar meer vegetarische recepten van Isabel? Ga naar haar website, bestel haar boek of volg haar op sociale media.

