

SOS GEZOND

Michaël Sels,
UZA-hoofddiëtist,
kookt voor een
lekker lang leven



Zelfgemaakte chocopasta waar je blij van wordt (en je kinderen ook)

Dat boterhammetje met een dikke laag choco uit je ontbijtroutine schrappen? Het is misschien het eerste waar je aan denkt als je beslist om gezonder te gaan eten. Het goede nieuws: het hoeft niet. In plaats van die zoetheid te verbannen, kun je het ook gewoon anders – lees: beter – aanpakken. Met deze chocopasta op basis van gezonde vetten bijvoorbeeld.

Deze choco is gemaakt op basis van vetten uit kikkererwten en noten. Dat is – op het doorprikken van de goudkleurige folie na – het belangrijkste verschil met de klassieke pot Nutella, die veel palmolie bevat. Van deze olie is bekend dat ze een slechte invloed heeft op de conditie van het hart.

Nog een leuk aspect aan kikkererwten, die we vooral kennen uit hummus, is dat ze een vrij neutrale smaak hebben en ze zich daarom goed lenen om ergens aan toe te voegen. Mijn tip: maak de spread samen met je kinderen. Zo maak je ze vertrouwd met de kikkererwten en is de kans groter dat ze ook andere bereidingen op basis ervan zullen lusten. De chocopasta, die makkelijk uitsmeert (een portie van 20 g is oké) en je twee weken kunt bewaren in de koelkast, is een prima manier om meer peulvruchten en noten aan je menu toe te voegen. Er zit een beetje suiker in, maar daar hoeft je niet bang voor te zijn. Het is nooit goed om angst te ontwikkelen voor een bepaald ingrediënt. Het komt erop neer dat alle kleine aanpassingen samen – denk aan vaker kiezen voor bruin brood, groenten en fruit – uiteindelijk een gezond effect hebben op je lichaam.



© Helkki Verdume

ZELFGEMAAKTE CHOCOPASTA

**NODIG (VOOR EEN
GEZINSPOT VAN
700 G)**

- 200 g hazelnoten
- 2 el poedersuiker
- 200 g kikkererwten in blik
- 2 el tahin
- 4 el puur cacaopoeder
- 100 g pure chocolade
- 200 ml water

DOEN (15 À 25 MINUTEN)

- Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verdeel de hazelnoten over een bakplaat en rooster ze 8 minuten in de oven of tot ze goudbruin zien.
- Spoel de kikkererwten uit blik goed af onder stromend water. Je kunt ook losse droge kikkererwten kopen, maar dan moet je ze wel minstens 8 uur laten weken. Plaats in dat geval de droge kikkererwten in een kom met water. Het water moet zo'n 9 cm hoger staan dan de erwten. Als het water tijdens het weken te laag komt te staan doordat de kikkererwten het vocht opnemen, vul het volume dan wat aan. Laat zeker 8 uur weken.
- Spoel de erwten nadien ook even onder stromend water.
- Neem de hazelnoten uit de oven en schep ze in de blender. De noten zijn heel erg warm, dus let op dat je je niet verbrandt.

- Voeg de poedersuiker toe en mix 5 minuten, tot echt elke noot is fijngemalen.
- Schep vervolgens de kikkererwten, tahin en het cacaopoeder bij in de blender. Verhoog gradueel de snelheid van je blender zodat alles goed gemengd wordt.
- Voeg nu ook het water toe en mix het geheel tot een smeuvige pasta. Schraap de hazelnootpasta hiervoor af en toe van de randen, zo krijg je het gladste resultaat.
- En dan nu onze smaakmaker: de chocolade! Deze smelt je het best au bain-marie opdat hij niet verbrandt of gaat klonteren.
- Giet de gesmolten chocolade bij de gemixte hazelnootpasta en meng alles goed door elkaar. Je kunt de blender nog eens laten draaien, voor een egaal resultaat.
- Schep de pasta in een glazen pot en laat hem afkoelen in de ijskast.



**Lekker lang
leven, Michaël
Sels, uitgeverij
Van Halewyck,
180 p.,
24,50 euro**