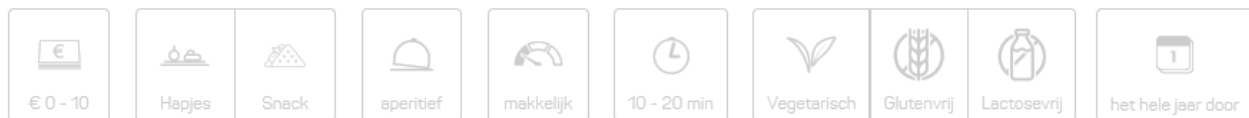
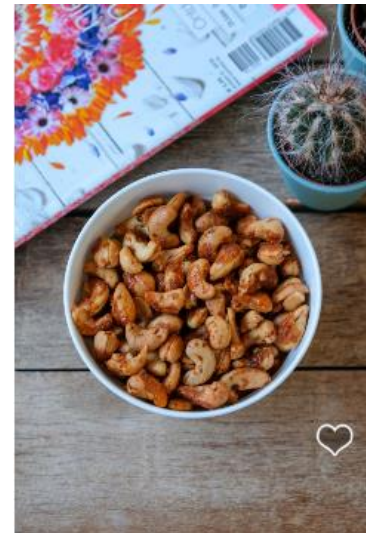


Ingrediënten

- 1/2 el kokosolie
- 1 el honing
- 1 tl chilipoeder
- 250 gr cashewnoten
- 1 tl zeezout
- 1,5 tl kokosbloesemsuiker



Recept

Verwarm de oven voor op 150 graden. Smelt de kokosolie in een steelpannetje. Zet het vuur af en voeg de honing en chilipoeder toe. Roer door elkaar. Doe de cashewnoten in een grote kom en giet er het honingmengsel over. Roer goed door elkaar zodat het mengsel goed verdeeld wordt. Strooi de cashewnoten op een bakpapier, op een bakplaat. Zet zo'n 12 à 15 minuten in de oven op 150 graden. Haal de bakplaat uit de oven en strooi er meteen – nu de cashewnoten nog warm zijn – het zout en de kokosbloesemsuiker over. Laat afkoelen. Enjoy!

njam!
het kookkanaal



EEN RECEPT VAN
Steffi Vertriest



ZOALS GEZIEN IN TV-PROGRAMMA
De Gezonde Goesting

Bron



7210
Steffi Vertriest - Méér Gezonde Goesting, met 60 healthy en vooral Yummie recepten (Gesignd boek)
Pagina 112/113

En online : <https://njam.tv/recepten/sweet-spicy-cashewnoten>
Njam! - De Gezonde Goesting

Info Martine Lycke

200 g cashewnoten
1 el honing
Chilipoeder
½ el kokosolie (zomer, was dus reeds liquide)
Mengen

Op bakpapier op ovenplaat
Oven : 150°C - 12 minuten

Fotos

