

Dadelhapjes

Dadelhapjes. Ik heb me deze keer laten inspireren met een recept van Willeke van haar blog Mammattjevanalles. Willeke heeft heerlijk veel zoete gerechten op haar site en ook als je op zoek bent naar een traktatie voor de kids op school vind je heel veel inspiratie.

Zelf heb ik deze maand gekozen voor haar **gebakken dadelkoekreepjes** en deze getransformeerd naar no-bake dadelhapjes. Kleine hapjes die ik bewaar in de vriezer (of koelkast) voor de lekkere zoete trek.

Voor 24 hapjes

Bereidingstijd: 15 minuten + 1 uur koelkast

Ingrediënten

- 150 gram gedroogde dadels
- 100 ml sinaasappelsap
- 150 gram volkorenbiscuit
- 50 gram halvarine light
- 24 halve walnoten

Bereiding dadelhapjes

1. Ontpit de dadels, snij ze in kleine stukjes en laat ze samen met het sinaasappelsap aan de kook komen en vervolgens op heel laag vuur pruttelen voor ongeveer 5 minuten.
2. Hak ondertussen in een keukenmachine de biscuit heel fijn (tot bijna poeder).

3. Voeg hierbij de gewelde dadels met het beetje sap dat wellicht nog over is en de halvarine.
4. Laat de keukenmachine draaien totdat het een massa is.
5. Doe een stukje bakpapier in een vierkante schaal (ongeveer 18×18 of 20×20 cm).
6. Stort hierin de dadelmassa en maak de bovenkant glad met een vochtige lepel.
7. Zet de “taart” in de koelkast voor minstens 1 uur.
8. Als de taart hard genoeg is, keer deze dan om, verwijder het bakpapier en snij mooie kleine hapklare “brokken”.
9. Versier ieder stukje met een halve walnoot.
10. Lekker voor bij de thee, koffie of als zoet tussendoortje.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
80	4	0,5	1,2	9,5	1	<0,3