

INGREDIËNTEN

Voor 14 koekjes
150 gr sesamzaadjes
30 gr honing
10 gr zonnebloemolie of kokosolie

SESAMKOEKJES

Bevat per koekje: Kcal: 76 | Eiwit: 1,9 gr | Koolhydraten: 3,0 gr | Vet: 6,0 gr | Vezels: 1,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Doe de sesamzaadjes in een grote koekenpan of wok en rooster ze al een paar minuten voor op niet al te hoog vuur. Schud zeker elke minuut even goed door.
• Neem een ruime (steel)pan en verhit op laag vuur de zonnebloemolie en honing zodat je het goed door elkaar kunt roeren. Het moet niet gaan koken, alleen even warm worden.
• Doe nu de sesamzaadjes bij de honing en olie en roer alles goed door tot je een lekker plakkerig mengsel hebt.
• Bekleed een bakplaat met bakpapier en doe daar het mengsel op.
• Gebruik een groot mes of een spatel om de sesamzaadjes plat te drukken tot je een mooie rechthoekige plak hebt. Deze plak mag maximaal 0,5 tot 1 centimeter dik zijn.
• Zet de bakplaat ongeveer 10 minuten in de oven tot de plak mooi goudbruin kleurt. Blijf goed opletten want op een gegeven moment gaat het snel :)
• Laat de plak een minuut of 20 afkoelen en snij 'm daarna in 14 (ongeveer) gelijke koekjes.

TIPS EN TRICKS

• Het is belangrijk om de plak echt goed aan te drukken op de bakplaat. Dit zorgt ervoor dat de koekjes niet uit elkaar vallen.
• Je kunt dit recept ook gerust halveren als je niet weet wat je met 14 sesamkoekjes aan moet.