

BANKETSTAAF



Wat heb je nodig voor 1 staaf?

Voor het banketspijs:

50 gram gedroogde witte bonen
100 gram blanke rozijnen
rasp van ½ citroen
1 theelepel amandelextract

Voor het deeg:

100 gram volkorenmeel
100 gram magere kwark
10 gram olie
1 ei (eiwit + eigeel)

Zo maak je het

1. Laat de bonen ongeveer 8 uur lang weken in koud water en kook ze vervolgens 30-40 minuten, tot ze net gaar zijn.
2. Giet de bonen af en spoel ze daarna goed onder koud water af en spreid ze uit over een schone theedoek en laat ze ongeveer 1 tot 1,5 uur drogen. De bonen moet echt goed drogen, anders wordt het spijs niet stevig.
3. Doe de bonen samen met de blanke rozijnen, de rasp van een halve citroen

en het amandelextract in de keuken machine en laat de keukenmachine nu op de laagste stand alle ingrediënten goed fijn hakken. Laat net zo lang draaien tot het op banketspijs begint te lijken. Dit duurt bij ons ongeveer een minuut. Het kan zijn dat je de kleverige massa af en toe een keer moet omscheppen, omdat het vast plakt in de keukenmachine.

4. Spits het ei in het eiwit en de eidooier.
5. Zodra het mengsel op spijs lijkt haal je het uit de keukenmachine en doe je het in een kom. Voeg daarna het eiwit erbij en schep het met een spatel goed door. Dek het geheel af en zet het in de koelkast om op te stijven.
6. Doe in een andere kom de kwark en de olie en meng dit goed door elkaar. Voeg het meel toe en kleed het tot een glad deeg. Laat ook dit afgedekt een half uur rusten in de koelkast.
7. Verwarm de oven voor op 200 graden.
8. Rol het deeg uit tot een vierkante lap van ongeveer 15 bij 30 cm.
9. Verdeel het spijs aan de rand van het uitgerolde deeg en rol het deeg op. Zorg dat het deeg overlapt, en duw de naad goed dicht. Leg de rol op de naad en vouw de zijkantjes dicht.
10. Leg de banketstaaf met de naad naar onderen op een met bakpapier beklede bakplaat.
11. Klop de eidooier los met een vork. Bestrijk de banketstaaf ermee. Bak in het midden van de oven in ca. 20-25 min. goudbruin en gaar.
12. Laat de banketstaaf afkoelen en snijd in stukjes van ongeveer 2 cm.

Eet smakelijk!

Tip: Bonen uit blik werken niet in dit recept, het spijs wordt dan niet stevig genoeg. Maak in één keer een grotere hoeveelheid banketspijs. Dit is ook heerlijk voor op brood of om andere baksels mee te maken. Voeg alleen nog niet het ei toe, deze kan je altijd later nog toevoegen. Je kan het spijs invriezen, zodat je dit de volgende keer niet opnieuw hoeft te maken. Je kan in plaats van de witte bonen ook 100 gram amandelmeel gebruiken. Je krijgt dan geen banketspijs, maar amandelspijs. Deze hoeft je natuurlijk niet 8 uur lang te weken en te koken, maar kan je direct gebruiken. Houdt er wel rekening mee dat amandelmeel ongeveer 6x zoveel calorieën als de bonen bevat. Mensen met een notenallergie kunnen deze banketstaaf door het gebruik van de bonen ook eten.

Voedingswaarde per stukje (1 staaf = 12 stukken)

Energie	87 kcal
Eiwit	3,5 gram
Koolhydraten	14,8 gram
Vet	1,4 gram
Vezels	2,0 gram
Zout	0 gram