

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307  
1967 KG Heemskerk  
06 – 51 01 99 44

[www.marianteunissen.nl](http://www.marianteunissen.nl)  
[info@marianteunissen.nl](mailto:info@marianteunissen.nl)

---

### **Amandelbonbons**

Bij- of nagerecht / 30 stuks / 20 minuten

#### Ingrediënten:

75 gram ontpitte dadels

75 gram gedroogde abrikozen

50 gram pitloze rozijnen

2 el zuivere appelsap

50 gram amandelen, fijngehakt en geroosterd

#### Bereiden:

Doe de dadels, de abrikozen, de rozijnen en het appelsap in een blender of foodprocessor en pureer alles glad; schraap de wand van de kom regelmatig schoon. Vorm balletjes van de massa ter grootte van een kers, wentel ze door de gehakte amandelen tot ze rondom goed zijn bedekt. Varieer de buitenlaag; probeer eens geroosterd sesamzaad, geroosterd geraspte kokos of geraspte carob. (Carob is gemalen en geroosterd zaad van de johannesbroodboom, en is een goede vervanger voor cacao. Bevat geen cafeïne.)