

Coquelicot of Klaproos

Ik was onlangs op bezoek bij de Sprenk. Dit is één van de vier herboristenopleidingen die door het Herboristengilde zijn geaccrediteerd. In hun magnifieke tuin mocht ik verse klaprozen plukken. Een woord van dank aan Max daarvoor!

Klaprozen hebben talloze artiesten geïnspireerd zoals Monet en Vincent van Gogh. Met hun felle sensuele kleuren trekken ze aandacht buigend in de wind die door de akkers waait. Maar weten jullie dat ze niet alleen medicinaal maar ook culinair gebruikt kunnen worden?

In mijn geboorte land Frankrijk zijn wij heel creatief in het maken van alle soorten lekkernijen. We maken er thee, siroop, likeur, gelei, koekjes, maar ook ijs van.

De warme dagen zijn in aantocht (toch?) en het is handig om een bakje ijs in de diepvries te hebben. Een gezond ijs wel te verstaan zonder gluten, melk of geraffineerde suikers, zonder E nummers of schadelijke emulgatoren. De gebruikte ingrediënten zijn juist goed voor je lichaam.

Ik bedacht dat wij hier in Nederland weinig met klaprozen doen. Misschien weten de mensen niet dat ze eetbaar zijn (mits ver weg geplukt van vervuiling). Daarin gaan wij (proberen) verandering te brengen...



Gezond Klaproos ijs

Dit suiker- en zuivelvrije klaproosijs is heerlijk en verfrissend, perfect voor warme zomerdagen. Het smaakt echt lekker....More....Please.....



Jij hebt het volgende nodig :

- ❖ Een blik bio kokosmelk van 400 g zonder additieven of stabilisator, zoals guar gom of carrageen-extract (kijk daarvoor goed op de ingrediëntendeclaratie!). Het moet minimaal 24 uur voor gebruik gekoeld zijn in de koelkast;
- ❖ Een kopje klaproos blaadjes zelf geoogst. uiteraard ver weg van (spoor)wegen en velden besproeid met pesticides;
- ❖ Dadels (3 of 4 afhankelijk van je smaak): Ik gebruik hier geen suiker voor maar je zou ook ahornsiroop of berkensuiker kunnen gebruiken;
- ❖ 1 theelepel vanille extract;
- ❖ 1 snufje Keltische zee- of Himalaya zout;
- ❖ Optioneel: 2 theelepels amandel- of hazennotenpasta.

Aan de slag :

- ❖ Nogmaals: zorg ervoor dat het blikje kokosmelk minimaal 24 uur goed gekoeld staat voordat je begint. Hierdoor kan de kokosmelk zich scheiden en er een stevige laag room bovenop vormen.
- ❖ Plaats deze vette kokosroom in een mixer. Je kunt de resterende dunne kokosmelk voor iets anders gebruik zoals een curry.
- ❖ Voeg aan de kom met de kokosroom de klaproosblaadjes, de ontpitte dadels, het zout, het vanille extract en de notenpasta toe.
- ❖ Gebruik een staafmixer of een foodprocessor om alles glad en romig te mengen.
- ❖ Doe het ijsmengsel in een luchtdicht bakje en plaats het minimaal 4 uur in de vriezer tot het volledig bevroren is.
- ❖ Voor het serveren kun je het klaproosijs een paar minuten op kamertemperatuur laten staan, zodat het iets zachter wordt.
- ❖ Als je iets "fancy" wilt serveren zou jij het ijsmengsel in een vorm voor ijsklontjes of pralines kunnen doen en het daarin minimaal vier uur in de vriezer plaatsen. Daarna kun je de ijsblokjes eruit wippen en vervolgens snel in een chocoladebad dopen. Plaats ze daarna terug in de diepvries waar ze rustig (?) wachten op een ideaal serveer moment.

Het chocoladebad wordt gemaakt door een reepje chocola (85 of 90%) au bain marie te laten smelten. Optioneel kan er een beetje cacaoboter bij, een beetje zout en desgewenst een paar druppels etherische olie van bio bergamot olie (zonder furocoumarines).



Thuisvonnis: Ik heb het ijsje, oftewel de ijsbonbons geserveerd aan kritische fijnproevers (mijn man en mijzelf...). Ongelooflijk lekker en nog gezond bovendien! Eén portie was niet genoeg ...

