

Recept voor marsepein (suikervrij, veganistisch en lekker)

6 oktober 2012 By [sharon](#) [16 Comments](#)



Mensen zijn echt grappig. Het ene moment schreeuwen we hoog en laag omdat de pepernoten alweer in de schappen liggen, een week later wordt het wat kouder en beginnen we eigenlijk zin te krijgen in een stuk gevulde speculaas. Juist!

Nou, ik ben in elk geval weer lekker bezig met allerlei lekkere recepten, ik vind ze zo leuk om te maken! Ik vind marsepein echt heerlijk en bij deze een fantastisch simpel en lekker recept. Zonder troep, suikervrij, zonder eieren en mét amandelen. Lekker gezond dus, goed voor je calcium en magnesium. (serieus, amandelen zijn echt DE genezing voor spierkramp gedurende de nacht, of rusteloze benen, dus eet vooral veel van deze marsepein als je daar last van hebt!)

Het recept

Je hebt nodig: 250 gram geweekte dadels (in water, minstens 12 uur), 2 tl citroensap, 250-350 gram witte amandelen.

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine (met een staafmixer kan eventueel ook, wel oppassen voor losvliegende amandelen) en mix het fijn. Ik neem graag 250 gram amandelen, dan blijft het marsepein vrij zacht. Voor een wat steviger marsepein doe je er wat meer amandelen in. Vervolgens leg je de marsepein in de koelkast en daar laat je het lekker even liggen. De volgende dag zul je zien dat het al een stuk lekkerder is! Nou, zo simpel was het dus.