

# Vakantie



genieten - gezondheid - verbondenheid

dinsdag 11 augustus

*vakantie is ...  
... gezond en bewust leven*

## amandelcake en ice tea

De amandelcake kun je als dessert eten, maar is ook verrukkelijk bij een kopje koffie of thee. De amandelboom bloeit als eerste na de winter. Eind negentiende eeuw schilderde Vincent van Gogh amandelbloesem op doek. In de Bijbel is de amandel een beeld van bevestiging en uitverkiezing. De Hebreeuwse naam voor amandelboom verwijst naar wakker worden en de wacht houden. God vroeg Mozes het joods volk onder andere een kandelaar te maken, versierd met knoppen en bloemblaadjes van amandelbloesem (Exodus 25:31-35).

Wat is lekkerder dan een glas zelfgemaakt ice tea tijdens een hittegolf. Maar dan wel ijs- en ijskoud. Eigenlijk is het beste om thee warm te drinken bij tropische temperaturen; je lichaam verbruikt namelijk veel energie om de door de koude drank afgekoelde temperatuur in je lichaam weer op peil te krijgen. Aan de andere kant, je lichaam vraagt om verkoeling en dorstlessing.

### recept amandelcake

4 eieren schil van 1 citroen ½ theel kaneel  
180 gr amandelmeel 4+4 eetl suiker snufje zout

Verwarm de oven voor op 190 °C. Splits de eieren en klop de eiwitten met 4 eetlepels suiker stijf. Mix de eierdooiers, citroenrasp, kaneel en 4 eetlepels suiker tot een romige massa. Spatel de amandelmeel erdoor en vervolgens heel voorzichtig de eiwitten. Doe het mengsel in een taart- of quichevorm en zet het 35 minuten in de oven. De cake zal niet veel omhoog komen. Laat de cake afkoelen en garneer met amandelschaafsel, honing en fruit. Het is een heerlijk recept voor mensen met glutenintolerantie. Mensen met een notenallergie kunnen er maar beter niet aan beginnen.



### recept ice tea

Maak thee naar keuze. Voeg citroensap en suiker naar believen toe. Laat het een nachtje trekken. Klaar is je zelfgemaakte ice tea.

**zoek**  
kerk in dekenaat Genk