

# Glutenvrije Sfouf-Sellou

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Marokkaanse dessert wat geserveerd wordt tijdens de Ramadan of geboorte. Rijkelijk gevuld met verschillende zaden, noten en honing

MOEILIKHEIDSGRAAD: GEMIDDELD

MAAK TIJD: 3 UUR

## Benodigdheden:

- 500 gram havermeel (eventueel zelfmalen van glutenvrije havervlokken)
- 350 gram bruine rijstmeel
- 150 gram sorghummeel
- 800 gram amandelnoten
- circa 350 ml zonnebloemolie
- 500 gram geroosterde sesamzaad
- 65 gram anijszaad (5 volle eetlepels)
- 20 gram venkelzaad (2,5 volle eetlepels)
- 10 gram kaneelpoeder (1 volle eetlepel)
- 250-300 gram poedersuiker
- 2 volle eetlepels fijne kristalsuiker
- 3 volle eetlepels oranje bloesemwater (te koop bij de Marokkaanse of Turkse supermarkten)
- 1 pot bloesemhoning (500gram)
- 25 gram roomboter

## Bereidingswijze:

1. Meng de meelsoorten samen en bak het meel in een [Turkse pizza pan](#) steeds omroerend tot een mooie karamel, goud gele kleur. Dit duurt ongeveer 45 min a 1 uur. Roer om de paar minuten zodat het niet verbrand. **Bij kleinere hoeveelheden kun je dit ook in een koekenpan op het fornuis doen.** Laat daarna wat afkoelen en ga verder met de voorbereiding.
2. Blanceer de amandelen. Dit doe je door ruime hoeveelheid water te koken. Doe de amandelnoten met schil erbij en laat ongeveer 10-15 minuten koken. Ontdoe de amandelnoten van het velletje. Wil je voor makkelijk gaan, gebruik dan gepelde amandelnoten.
3. Doe de amandelnoten in een hapjes [pan](#) en bak de amandelen samen met de zonnebloemolie onder af en toe roeren tot een goudbruine kleur. Schep in een vergiet met keukenpapier en laat uitlekken en afkoelen. **De hoeveelheid olie ligt aan hoeveel amandelnoten je gebruikt. De noten moeten bijna onderliggen.**
4. Meng het anijszaad samen met het venkelzaad en maal in een koffiemolen zeer fijn.
5. Maal 750 gram van de gebakken amandelnoten, deze kun je tussen fijn en iets grof malen. En houd de rest heel voor decoratie.
6. Maal daarna ook het sesamzaad tot poeder.
7. Doe het gebakken meel in een grote mengkom en voeg daar alle gemalen zaden, noten, het kaneel, poedersuiker en suiker toe. Meng alles goed samen. **Start met 250 gram poedersuiker en voeg steeds meer toe tot je de gewenste zoetigheid hebt gekregen. Je kan dit overigens ook weglaten wil je het helemaal gezond hebben.**
8. Warm de honing op in een steelpannetje op zacht vuur tot het vloeibaar is geworden. Giet het dan bij meelmengsel. voeg de oranjebloesemwater toe en smelt de boter in het zelfde steelpannetje. Voeg ook toe.
9. Giet de helft van de olie die je hebt gebruikt van de amandelnoten toe en roer met de hand samen. Wrijf dan tussen de handen samen tot fijne kruimels. Probeer alle bolletjes deeg fijn te wrijven. Giet steeds wat olie toe tot je de juiste niet al te droog mengsel hebt gekregen. Ik heb al mijn olie gebruikt.
10. Bewaar de sellou/sfouf in een luchtdichte vershouddoos of vries het in.

*Notities:*