



Blauwe bessen notentaart op twee manieren

Tussendoortje



Blauwe bessen notentaart op twee manieren

Een taart die zich aanpast aan jouw leven. Wil je koolhydraatarm en suikervrij? Kan gewoon. Liever een voedzame traktatie met natuurlijke ingrediënten zoals dadels? Ook goed. Deze notentaart doet niet moeilijk. Hij is zacht, kruimelig en verrassend voedend. En het beste: je maakt 'm met één basisrecept en kiest zelf jouw zoetstijl.

Geschikt voor 10 stukjes puur plezier.

Waarom wij fan zijn van deze taart

Deze taart is niet alleen mooi om te zien, maar hij is ook écht voedzaam. De bodem is gemaakt met amandelmeel en kokosmeel, wat zorgt voor een nootachtige, vezelrijke basis. Voor de bodem gebruik je eieren, roomkaas, roomboter, een snufje vanille en natuurlijk een mix van amandelmeel en kokosmeel. Daarmee krijg je die licht nootachtige, luchtige structuur waar je elke keer opnieuw van wilt proeven.

Nu komt de keuze: ga je voor koolhydraatarm of voor de Zuss & Sap-versie? Als je koolhydraatarm eet, voeg je erythritol toe als zoetstof. Eet je liever zonder bewerkte zoetstoffen, dan gebruik je zachte medjoul dadels als natuurlijke zoetmaker. Die zorgen voor een milde zoetheid én een beetje smeugheid.

Daar bovenop komen blauwe bessen (of frambozen, aardbeien of bramen net waar je zin in hebt), een kruimelige notentopping en als finishing touch wat amandelschaafsel voor die heerlijke crunch.

Deze taart is heerlijk als voedzaam tussendoortje of zelfs als ontbijttaartje. Serveer met een lepel kokosyoghurt of gewoon zo, puur.

Je kunt hem makkelijk vier dagen in de koelkast bewaren, en invriezen gaat ook perfect, gewoon in punten snijden en per stuk invriezen.

Wil je 'm nog feestelijker maken? Bestrooi dan vlak voor het serveren met wat extra gehakte noten of kokosrasp. Maar echt, hij is ook prachtig zoals 'ie is.

ingrediënten

bereidingswijze

1. Verwarm je oven voor op 175 graden en bekleed een springvorm van ongeveer 22 tot 24 centimeter met bakpapier. Tijd om te gaan bakken!
2. Klop in een grote kom de eieren luchtig en meng met de roomkaas, gesmolten roomboter en vanille-aroma. Roer daarna het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder en jouw gekozen zoetmaker erdoorheen. Gebruik eventueel een blender als je dadels gebruikt – dat maakt het extra glad.
3. Giet het beslag in de springvorm en strijk het glad. Verdeel de blauwe bessen erover en druk ze zachtjes aan alsof je ze een warm plekje gunt.
4. Meng nu de ingrediënten voor de kruimeltopping. Amandelmeel, kokosmeel, de noten, vanille-aroma en eventueel wat zoetkracht. Gebruik je je handen? Dan wordt het echt zo'n lekkere rustgevende keukensessie. Strooi de kruimels over het fruit en eindig met het amandelschaafsel.
5. Schuif de taart in het midden van de oven en bak 'm in 25 tot 30 minuten goudbruin en stevig. Laat goed afkoelen voor je hem aansnijdt, dat is moeilijk, maar echt de moeite waard.