



# Healthy mango Paastaart

BY ORGANIC HAPPINESS



## Wat je nodig hebt:

50 gram kokosolie

150 gram havermout

20 gram honing

5 gram speculaaskruiden

5 gram baking soda

2 eieren

Topping

1 mango

150 gram ongezoeten cashewnoten

4 Medjool dadels

3 theelepels gesmolten kokosolie

BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN  
[WWW.ORGANICHAPPINESS.NL](http://WWW.ORGANICHAPPINESS.NL)



# Healthy mango Paastaart

BY ORGANIC HAPPINESS



## Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smelt de kokosolie in een pannetje op laag vuur. Doe ondertussen de havermout, honing, speculaaskruiden, baking soda en eieren in de blender. Voeg hier de gesmolten kokosolie ook aan toe. Blender tot een glad deeg. Doe een bakpapiertje in een springvorm en vet de randjes in.

Verdeel het deeg over de bodem van de springvorm en bak de bodem in 20 minuten gaar.

Schil de mango en snijd in kleinere stukken. Doe die alvast in de blender en voeg daar de cashewnoten aan toe. Ontpit de dadels en voeg die ook toe. Smelt tot slot de rest (3 theelepels) van de kokosolie en voeg die als laatste toe. Blender tot een gladde topping.

Als je een gladde topping hebt en de bodem een beetje afgekoeld is, kun je het mengsel gelijkmatig over de bodem verdelen. Zet de taart vervolgens voor 3 uur in de vriezer om op te stijven. Haal hem ongeveer een uur voordat je gaat eten uit de vriezer. Je kunt de taart, na het ontdooien nog een aantal dagen in de koelkast bewaren.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN  
[WWW.ORGANICHAPPINESS.NL](http://WWW.ORGANICHAPPINESS.NL)