



Havermout kwarktaart met aardbeien

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 30 gram kokosolie
- 45 gram honing
- 30 gram ongezouten noten
- 100 gram (glutenvrije) havermout
- 10 gram kaneel
- 8 gram agar agar
- 400 gram aardbeien
- 500 gram kwark



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Havermout kwarktaart met aardbeien

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe de kokosolie met de helft van de honing in een pannetje en laat op laag vuur langzaam smelten. Pulseer de noten en de havermout iets fijner in de keukenmachine en voeg samen met de kaneel toe aan de gesmolten kokosolie. Roer goed en verdeel vervolgens over een met bakpapier bedekte springvorm. Zet de bodem van de taart in de koelkast.

Doe 300 gram van de aardbeien in de blender en maal tot een aardbeienpuree. Zet een pannetje op het vuur waar de andere helft van de honing samen met de helft van de aardbeienpuree in verwarmt. Voeg de agar agar hieraan toe. Als je merkt dat het mengsel wat dikker wordt, kun je ook de kwark en de rest van de aardbeienpuree toevoegen. Blijf goed roeren tot je een dik mengsel krijgt. Laat even afkoelen voordat je het over de taartbodem verdeelt. Zet daarna in de koelkast voor minimaal 4 uur om op te stijven.

Haal na de 4 uur (of de volgende ochtend) uit de koelkast. En je kunt van deze heerlijke gezonde ontbijttaart gaan genieten!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL