



Smaakt®

EVERY BITE MATTERS.



MAANDKALENDER 2020

eat
clean

#EveryBiteMatters

Jim Balhuus



eat clean

#EveryBiteMatters

De nieuwe 'Eat Clean' campagne van Smaakt promoot 'naakte' voeding. Oftewel: **biologische** voeding, vrij van kunstmest, diergeneesmiddelen, chemische kleur-, geur- en smaakstoffen, GMO's (genetisch gemodificeerde organismen) en chemische bestrijdingsmiddelen. Chemische toevoegingen die je niet in je lijf wilt hebben en dus ook zeker niet in je voeding. De producten van Smaakt (naast biologisch ook vrij van geraffineerde suikers en verpakt in bio based folie) zijn goed voor jezelf, jouw omgeving en onze toekomst: every bite matters!

Tijdens de launch van deze campagne is ook Jim Bakkum gepresenteerd als nieuwe ambassadeur van Smaakt. Jim Bakkum: "Ik vind het echt enorm tof om samen te werken met een merk dat nog niet heel veel bekendheid heeft, maar waarvan stiekem bijna iedereen wel een product in zijn keukenkastje heeft staan. Daarnaast vind ik het mooi waar het merk voor staat. **Bewust eten.** We zijn echt niet allemaal heilig en ik hou ook van een patatje op z'n tijd, maar in het dagelijks leven is het gewoon goed om bewust na te denken over wat je naar binnen werkt. Met Smaakt weet je dat daar over na is gedacht en dat het goed zit."

Dat 'clean' eten net zo lekker smaakt en in een handomdraai op tafel staat, laten we je graag zien met deze Eat Clean #EveryBiteMatters maandkalender 2020. Heel veel kookplezier!

Volg voor nog meer smaakvolle gerechten de '30 dagen Eat Clean Challenge' op www.smaakt.bio/eat-clean-challenge.



Koolhydraatarme wafels van amandelmeel

Januari

Week	1	2	3	4	5
Ma		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Wo	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Vr	3	10	17	24	31
Za	4	11	18	25	
Zo	5	12	19	26	

Koolhydraatarme wafels met amandelmeel

Een koolhydraatarm wafelrecept, vrij van granen: perfect voor een weekendbrunch! Deze wafels zijn zacht, luchtig, lichtzoet én voedzaam. Klaar in 10 minuten met slechts zes ingrediënten. Je kunt ze elke keer serveren met andere toppings, zodat ze nooit zullen vervelen.

VOOR 4 WAFELS

- 100 gram amandelmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 2 biologische eieren
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 60 ml amandelmelk

Toppings naar keuze zoals Griekse yoghurt (of kokosyoghurt), plakjes banaan, gehakte amandelen, gepofte quinoa en ahornsiroop.

wafelijzer
(olijf)olie om in te vetten

BEREIDEN

Meng het amandelmeel, bakpoeder en zout in een kom.

Voeg de eieren, ahornsiroop en amandelmelk toe. Meng opnieuw tot je een glad beslag krijgt.

Bak vier grote of zes kleinere wafels in een heet wafelijzer ingevet met een beetje olie, tot ze goudbruin zijn (de tijd hangt af van de kracht van je wafelijzer).

Verwijder voorzichtig de wafels en laat 1-2 minuten afkoelen. De wafels zijn het lekkerst als je ze daarna meteen opeet, ze verharden namelijk als ze langer blijven liggen.

Tip: als je geen wafelijzer hebt, kun je het beslag ook gebruiken om pannenkoeken te bakken!





Romige rode linzensoep

Februari

Week	5	6	7	8	9
Ma		3	10	17	24
Di		4	11	18	25
Wo		5	12	19	26
Do		6	13	20	27
Vr		7	14	21	28
Za	1	8	15	22	29
Zo	2	9	16	23	

14 Valentijnsdag
23 Carnaval

Romige rode linzensoep

Deze stevige en romige rode linzensoep is voedzaam en vol van smaak: het ultieme comfortfood! Het is zo'n soort gerecht waarvan je urenlang een voldaan gevoel hebt. Klaar in slechts 30 minuten en ideaal om in een grotere portie te maken.

VOOR 4 PORTIES



- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 wortelen, geschild en gesneden
- 2 middelgrote aardappelen, geschild en gesneden
- 200 gram (gedroogde) rode linzen
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel zeezout
- 1 theelepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 500 ml vegetarische bouillon
- 250 ml tomatensap
- 120 ml volle kokosmelk (blik)
- zwarte peper naar smaak

Voor het serveren: handje verse koriander, 2 eetlepels yoghurt (vervang door een plantaardige variant zoals kokosyoghurt om het gerecht vegan te houden), geroosterd zuurdesembrood.

BEREIDEN

Doe de olijfolie, ui en knoflook in een ruime kookpan en bak 3-5 minuten tot de uien glazig zijn.

Voeg de wortel, aardappel, gedroogde linzen, kerriepoeder, zout, ahornsiroop, groentebouillon, tomatensap en kokosmelk toe.

Breng aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook gedurende 20 minuten op laag vuur.

Voeg naar smaak zout en peper toe aan de soep. Serveer met yoghurt, verse koriander en het brood. Enjoy!





Overnight oats met pindakaas

Maart

Week	9	10	11	12	13	14
Ma		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Wo		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Vr		6	13	20	27	
Za		7	14	21	28	
Zo	1	8	15	22	29	

Overnight oats met pindakaas

Het perfecte ontbijt voor die drukke ochtenden. Het kost je 's avonds slechts 5 minuten van je tijd om vijf gezonde ingrediënten te mixen. Zet het in de koelkast en je hebt de volgende morgen een kant-en-klaar ontbijt!

VOOR 1 PORTIE



- 60 gram havermout
- 1 eetlepel pindakaas
- snufje zeezout
- 2 theelepels ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 140 ml plantaardige melk naar keuze, ongezoet

Voor de topping: gepofte granen (bijvoorbeeld Smaakt gepofte granenmix), extra pindakaas, plakjes banaan of verschillende soorten fruit naar keuze.

BEREIDEN

Voeg alle ingrediënten toe aan een kom (of een glazen potje voor een leuk effect) en meng goed door.

Plaats de overnight oats afgesloten in de koelkast en laat minimaal 8 uur staan (nog zonder de toppings).

Roer er 's ochtends kort doorheen, voeg je favoriete toppings toe en geniet! Het is ook lekker om je overnight oats nog even kort in de magnetron op te warmen.

Tip: sla het snufje zout niet over; deze geeft juist een extra bijzondere smaak aan het geheel!





Spring rolls met soba noedels en pindakaasdip

April

Week	14	15	16	17	18
Ma		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Wo	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Vr	3	10	17	24	
Za	4	11	18	25	
Zo	5	12	19	26	

10 Goede Vrijdag
12 1e Paasdag
13 2e Paasdag
23 Ramadan
27 Koningsdag

Spring rolls met soba noedels en pindakaasdip

Ontdek dit lichte en frisse gerecht waar iedereen dol op zal zijn! Spring rolls zijn eenvoudig te maken en zeer veelzijdig, want je kunt het recept elke keer aanpassen door de rijstvellen te vullen met groenten die je op dat moment in huis hebt. Denk aan witte of rode kool of zelfs mango voor een zoete twist.

VOOR 10 STUKS



- 125 gram soba noedels
- 1 avocado
- 1 grote wortel
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 10 vellen rijstpapier
- snufje zout
- handje verse koriander

Voor de dip:

- 60 gram pindakaas
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- sap van 1 limoen
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel gemberpoeder

Voor bij het serveren:

gehakte pinda's, sesamzaad, gehakte koriander.

BEREIDEN

Kook de soba noedels in licht gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.

Schil en snijd de avocado in plakjes. Schil de wortel en verwijder de zaadjes van de paprika. Snijd de wortel, paprika en komkommer in lange dunne reepjes.

Vul een ruime kom of pan met heet water (niet kokend). Week een vel rijstpapier ongeveer 30 seconden in het water of tot het zacht is. Leg op een vlak, glad oppervlak (zoals een snijplank of een schoon aanrecht), vul deze met wat noedels, groenten en verse koriander, vouw eerst de onderkant en vervolgens de zijkanten en rol de spring roll verder op. Herhaal dit met de resterende rijstpapiervellen.

Bereid de dip door alle ingrediënten met 3 eetlepels water in een kom te mengen, bij voorkeur met een garde. Voeg nog wat water toe als de dip te dik is.

Serveer de spring rolls met pindakaasdip. Garneer met sesamzaadjes, gehakte koriander en pinda's.



Gegrilde aubergine met quinoa en linzen

Mei

Week	18	19	20	21	22
Ma		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Wo		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Vr	1	8	15	22	29
Za	2	9	16	23	30
Zo	3	10	17	24	31

1 Dag van de Arbeid
 4 Dodenherdenking
 5 Bevrijdingsdag
 10 Moederdag
 21 Hemelvaartsdag
 23 Suikerfeest
 31 1e Pinksterdag

Gegrilde aubergine met quinoa en linzen

Vegetarisch en licht: dit is de perfecte maaltijd voor de zomermaanden. Geroosterd in de oven, geserveerd met quinoa, linzen, granaatappelpitjes en een makkelijke tahin-citroensaus.

VOOR 2 PORTIES



- 75 gram quinoa
- 2 middelgrote aubergines
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sojasaus
- 200 gram linzen, gekookt of in blik (gespoeld en uitgelekt)
- 100 gram granaatappelpitjes
- 2 handjes verse peterselie, fijngehakt
- 2 eetlepels citroensap
- zout en peper naar smaak

Voor de tahin-citroensaus:

- 40 gram tahin
- 2 eetlepels citroensap
- 2 theelepels ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- ¼ theelepel zeezout
- ⅓ theelepel knoflookpoeder

BEREIDEN

Kook de quinoa in 220 ml water tot alle vloeistof is opgenomen. Zet de quinoa apart. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de aubergines in de lengte doormidden en leg ze op de bakplaat. Gebruik een scherp mes om een ruitpatroon in de aubergines te snijden.

Meng in een kom 2 eetlepels olijfolie met de sojasaus of tamari. Bestrijk de aubergines met het mengsel en bak circa 20 minuten in de oven.

Meng ondertussen in een ruime kom de gekookte quinoa, linzen, granaatappelpitjes, gehakte peterselie, citroensap en resterende olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

Doe alle ingrediënten voor de tahin-citroensaus met 40 ml water in een kom. Gebruik een kleine garde om te mengen tot een romig mengsel. Voeg meer water toe als de saus nog wat dik is.

Serveer de geroosterde aubergines met de quinoa-linzensalade en de tahin-citroensaus.



Hummus tricolore met groente sticks

Juni

Week	23	24	25	26	27
Ma	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Wo	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Vr	5	12	19	26	
Za	6	13	20	27	
Zo	7	14	21	28	

1 2e Pinksterdag
21 Vaderdag

Hummus tricolore met groente sticks

Thuis je eigen hummus maken is zo gepiept en het smaakt heerlijk! In combinatie met groente sticks is het de perfecte snack: voedzaam, rijk aan eiwitten, glutenvrij en koolhydraatarm. Maar probeer de bietenhummus ook vooral eens met roggebrood of een rijstwafel als lunch.

VOOR 4 PORTIES



- 240 gram kikkererwten (pot of blik)
- 60 ml olijfolie
- 60 gram tahin
- sap van ½ citroen
- 2 teentjes knoflook
- ½ theelepel gemalen komijn
- ⅓ theelepel zeezout (of meer of minder naar smaak)
- handje babyspinazie
- 25 gram gekookte rode biet
- 1 theelepel sesamzaad

Om mee te dippen:

- 2 middelgrote wortels, geschild en in reepjes gesneden
- ½ komkommer, in reepjes gesneden
- 3 stengels bleekselderij, in reepjes gesneden

BEREIDEN

Giet de kikkererwten af en houd 80 ml kikkererwtenwater apart. Doe de kikkererwten, het kikkererwtenwater, olijfolie, tahin, citroensap, knoflook, komijn en zout in een keukenmachine. Blend op hoge snelheid tot een glad en romig mengsel. Schraap tussendoor de zijanten van de keukenmachine wanneer dat nodig is. Het is ook mogelijk om hummus te maken met behulp van een staafmixer.

Proef de hummus en voeg naar smaak zout toe. Verdeel de hummus in drie delen. Eén onderdeel - de klassieke versie - is klaar om te serveren. Voeg aan het tweede deel de babyspinazie toe en mix tot de spinazie volledig is opgenomen. Voeg aan het derde deel de rode biet toe en meng goed door.

Doe de hummus in drie kleine kommen, garneer met sesamzaadjes (of paprikapoeder naar smaak) en serveer samen met de groentesticks.

Je kunt de hummus maximaal 4 dagen in de koelkast bewaren.



Chiapudding met mangopuree en gepofte quinoa

Juli

Week	27	28	29	30	31
Ma		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Wo	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Vr	3	10	17	24	31
Za	4	11	18	25	
Zo	5	12	19	26	

Chiapudding met mangopuree en gepofte quinoa

Romige chiapudding met zoete mangomousse en knapperige quinoa als topping. Deze combinatie is elke keer weer een winnaar! Je kunt dit toetje vooraf al bereiden: handig wanneer je eters krijgt en deze niet te lang wilt laten wachten.

VOOR 2 PORTIES



- 120 ml plantaardige melk (amandel-, kokos- of havermelk)
- 120 ml dikke yoghurt op plantaardige basis
- 1 eetlepel ahornsiroop
- ½ theelepel Bourbon vanillepoeder
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 rijpe mango
- 2 eetlepels gepofte quinoa

BEREIDEN

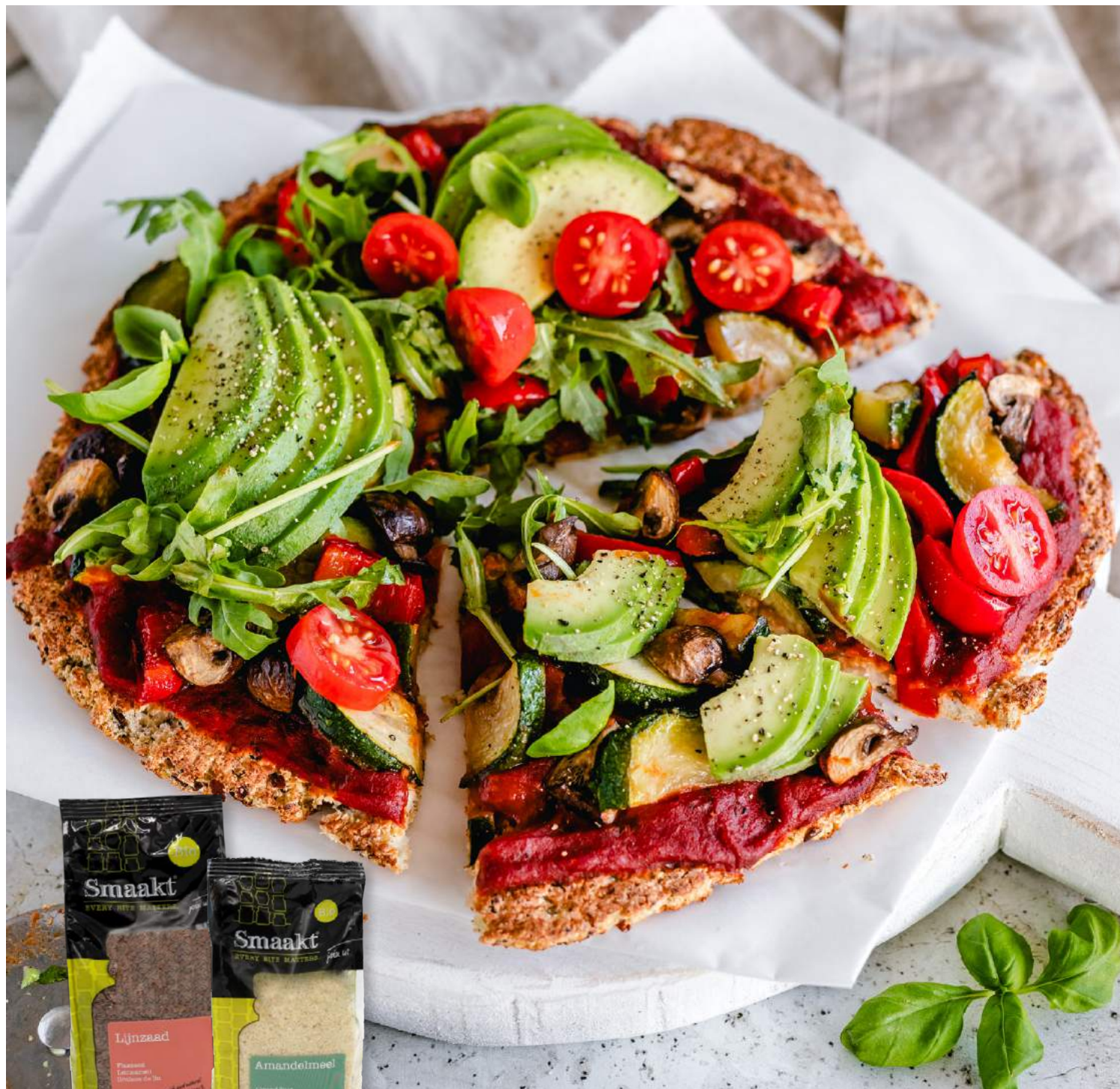
Voeg de plantaardige melk, yoghurt, ahornsiroop, vanille en chiazaad toe aan een middelgrote mengkom. Gebruik een garde om alle ingrediënten te mengen. Zet de kom minimaal een uur in de koelkast om de chiapudding op te laten stijven.

Schil de mango en verwijder de pit. Snijd de mango in stukken en mix met een staafmixer tot een puree.

Verdeel de chiapudding over twee glazen, daarna komt een laagje mangopuree en als topping de gepofte quinoa. Serveer en geniet!

Tip: je kunt de chiapudding ook als fris ontbijtje serveren. Een goede start van de dag!





Bloemkoolpizza

Augustus

Week	31	32	33	34	35	36
Ma		3	10	17	23	30
Di		4	11	18	24	31
Wo		5	12	19	25	
Do		6	13	20	26	
Vr		7	14	21	27	
Za	1	8	15	22	28	
Zo	2	9	16	23	29	

Bloemkoolpizza

Het bereiden van je eigen bloemkool-pizzabodem is misschien niet zo eenvoudig als het bestellen van een gewone pizza, maar het is zeker de moeite waard! Bloemkoolpizza is glutenvrij en bevat weinig koolhydraten: pizza eten zonder schuldgevoel dus.

VOOR 2 STUKS



- 400 gram bloemkoolroosjes
- 50 gram amandelmeel
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1/3 theelepel zout
- 1/3 theelepel knoflookpoeder
- 1/3 theelepel uienpoeder

Voor de topping:

- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram courgette, in plakjes
- 100 gram champignons, in plakjes
- 1/2 rode paprika, in kleine stukjes
- zout en peper naar smaak
- 100 ml tomaat-linzen pastasaus, of je favoriete tomatensaus naar keuze
- 1/2 avocado, in plakjes
- handvol rucola
- handvol kerstomaten, gehalveerd
- handje verse basilicum

BEREIDEN

Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal fijn tot de structuur van rijst. Doe de bloemkoolrijst in een grote pan, vul met water en breng aan de kook. Kook circa 10 minuten, laat goed uitlekken in een vergiet of zeef en laat afkoelen tot de bloemkoolrijst op kamertemperatuur is. Druk de rijst met je handen stevig aan tot al het overtollige water eruit is geperst.

Doe de bloemkoolrijst in een kom met het amandelmeel, lijnzaad, zout en kruiden. Kneed het deeg met je handen tot het goed is gemengd. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het deeg op de bakplaat en vorm met je handen een cirkel van ongeveer 0,5 cm dikte. Bak de bodem circa 30 minuten in de oven.

Verhit voor de topping de olijfolie in een pan terwijl de pizza in de oven staat. Voeg de courgette, champignons en paprika toe, breng op smaak met zout en peper en bak circa 8 minuten. Leg een vel bakpapier op de pizza en draai de pizza om. Haal het oude stuk bakpapier eraf.

Smeer de tomatensaus over de pizzabodem, voeg de gebakken groenten toe en bak de pizza nog circa 5 minuten in de oven.

Haal de bloemkoolpizza uit de oven en garneer met de avocado, rucola, kerstomaat en basilicum. Serveer warm.



Shakshuka met witte bonen

September

Week	36	37	38	39	40
Ma		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Wo	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	
Vr	4	11	18	25	
Za	5	12	19	26	
Zo	6	13	20	27	

Shakshuka met witte bonen

Shakshuka is een smaakvol eenpansgerecht, snel en gemakkelijk te maken met slechts een paar ingrediënten. Perfect voor een brunch, diner of eigenlijk elk moment van de dag. Lekker met geroosterd zuurdesembrood of een pitabroodje.

VOOR 2-4 PORTIES

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt of uitgeperst
- 400 gram tomatenblokjes of gepelde tomaten (blik)
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel paprikapoeder
- ⅓ theelepel zeezout
- 220 gram witte bonen (blik, gespoeld en uitgelekt)
- 4 biologische eieren
- zwarte peper naar smaak
- handvol verse peterselie, fijngehakt

BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een diepe pan. Bak de ui en de knoflook 3-5 minuten tot de ui glazig wordt.

Voeg de tomatenblokjes, gemalen komijn, paprikapoeder en zout toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten op zacht vuur koken.

Voeg de witte bonen toe en kook nog 3 minuten.

Gebruik een lepel om vier kuiltjes in de saus te maken. Breek een ei boven elk kuiltje. Doe een deksel op de pan en kook op laag vuur gedurende 5-6 minuten of tot het eiwit voldoende gaar is (niet te gaar).

Garneer met zwarte peper en fijngehakte peterselie. Serveer meteen. Geniet ervan!





Hazelnootbrownies met bananenijs

Oktober

Week	40	41	42	43	44
Ma		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Wo		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Vr	2	9	16	23	30
Za	3	10	17	24	31
Zo	4	11	18	25	

4 Dierendag
25 Wintertijd
31 Halloween

Hazelnootbrownies met bananenijs

Een droom van elke chocoladeliefhebber: stevige, smeùige chocoladebrownies, geserveerd met een bolletje romig bananenijs. Veel beter dan dit wordt het niet!

VOOR 9 STUKKEN



- 90 gram pure chocolade*
- (70% cacao), grof gehakt
- 20 gram kokosolie
- 100 gram hazelnootmeel
- 50 gram speltmeel
- ¼ theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 50 gram cacaopoeder (ongezoet)
- 80 gram donkere rietsuiker
- 240 ml plantaardige melk
- 60 ml ahornsiroop
- ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder

*Let goed op de ingrediënten voor een variant zonder melkbestanddelen.

Voor het bananenijs:

- 3 bananen, in plakjes gesneden
- en ingevroren
- ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder
- 30-50 ml kokosmelk

vierkant bakblik (18-20 cm)

BEREIDEN

Smelt de chocolade en kokosolie in een kleine steelpan op laag vuur en zet apart.

Meng in een ruime kom het hazelnootmeel, speltmeel, bakpoeder, zout en cacaopoeder. Voeg hierna de rietsuiker, plantaardige melk, ahornsiroop en vanille toe. Meng het geheel goed door. Giet de gesmolten chocolade in de kom met het beslag en roer goed door.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een vierkante ovenschaal of bakblik met bakpapier. Giet het beslag in de vorm en bak circa 25 minuten. Laat volledig afkoelen in de vorm voordat je gaat snijden.

Doe de bevroren bananenplakjes, het vanillepoeder en de kokosmelk in een keukenmachine of blender. Mix tot een romig geheel. Het bananenijs kan direct worden geserveerd of nog even in de vriezer worden bewaard tot gebruik.

Snijd de afgekoelde brownies in 9 vierkante stukken. Serveer met een bolletje bananenijs en eventueel grof gehakte hazelnoten.



Easy peasy kikkererwtencurry

November

Week	44	45	46	47	48	49
Ma		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	
Wo		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Vr		6	13	20	27	
Za		7	14	21	28	
Zo	1	8	15	22	29	

Easy peasy kikkererwtencurry

Met een goede curry sla je nooit de plank mis. In deze romige kikkererwtencurry ontdek je het verbluffende smakenpalet van tomaat, knoflook, gember, kruiden en kokosmelk. Heerlijk met gekookte rijst of geroosterd naanbrood.

VOOR 4 PORTIES



- 1 eetlepel olijfolie
- 4 lente-uitjes, fijnggehakt (groene)
- en witte gedeelte apart houden)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 cm verse gember, geschild en gehakt
- 400 gram gepelde tomaten (blik)
- 100 ml kokosmelk (blik)
- 1 eetlepel rode of gele currypasta
- 400 gram kikkererwten, (blik, uitgelekt en gespoeld)
- zeezout naar smaak

Voor de topping (optioneel):
chilipeper (in fijne ringen), zwarte of witte sesamzaadjes.

BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een grote diepe pan. Voeg de witte lente-uitjes toe. Bak 2-3 minuten.

Voeg de knoflook en gember toe. Bak 1 minuut mee. Voeg de gepelde tomaten, kokosmelk en currypasta toe. Roer goed door, prak de tomaten een beetje fijn met een lepel of spatel. Breng aan de kook, dek de pan af en kook circa 10 minuten. Mix het mengsel fijn met een staafmixer.

Voeg de kikkererwten toe aan de saus, meng goed en laat sudderen. Kook nog circa 10 minuten. Proef en voeg zout toe naar smaak.

Serveer de curry met gekookte rijst of geroosterd naanbrood. Garneer met de groene lente-uitjes en, naar smaak, chilipeper en sesamzaadjes.





Kersen-chocoladetaart

December

Week	49	50	51	52	53
Ma		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Wo	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Vr	4	11	18	25	
Za	5	12	19	26	
Zo	6	13	20	27	

5 Sinterklaas
25 1e Kerstdag
26 2e Kerstdag
31 Oudejaarsdag

Kersen-chocoladetaart

Een combinatie van kersen en chocolade: dat kan niet fout gaan! Vooral in een gezonde, plantaardige taart, vrij van geraffineerde suikers, met een knapperig gebakken bodem en een romige, puddingachtige vulling.

VOOR 8 STUKKEN



- 100 gram amandelmeel
- 75 gram speltmeel
- 10 gram cacaopoeder
- snufje zout
- 25 gram kokosolie
- 2 eetlepels ahornsiroop

Voor de vulling:

- 200 gram kersen, diepvries
- (haal ze 30 minuten van tevoren uit de vriezer)
- 200 ml kokosmelk (blik)
- 60 ml ahornsiroop
- 2 eetlepels citroensap
- ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder
- 2 theelepels maïzena
- 1 zakje agar agar (7 gram)

Eventuele toppings:

cacaonibs en gepofte quinoa

taartvorm (20 cm)

BEREIDEN

Doe het amandelmeel, speltmeel, cacaopoeder en zout in een keukenmachine en meng. Voeg de kokosolie toe en mix opnieuw. Laat de keukenmachine draaien en voeg lepel voor lepel de ahornsiroop en 2 eetlepels water toe.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een taartvorm met bakpapier of vet deze in en bestuif met bloem. Bekleed de bodem met het deeg. Druk overal goed aan. Prik met een vork een paar gaatjes in de deegbodem. Bak circa 10 minuten in de oven en laat volledig afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de vulling in een blender en meng op hoge snelheid tot een glad mengsel. Schenk het mengsel in een pan en breng onder af en toe roeren aan de kook. Laat 1 minuut sudderen (sla deze stap niet over, anders wordt de agar agar niet geactiveerd), haal dan van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Giet de afgekoelde vulling over de bodem en zet minimaal 2 uur in de koelkast om stevig te laten worden.

Versier met cacaonibs en gepofte quinoa, snijd in stukken en geniet!