



Worteltaart

Nodig voor 1 springvorm van Ø 18 cm:

3 eieren – 1 zeer rijpe banaan – 200 gr. geraspte wortel – 30 gr. bakbananemeel (of 50 gr. volkoren speltmeel) – 120 gr. amandelmeel (of ander notenmeel of chufameel) – 3 tot 4 el. ahornsiroop – 1 el vanille-extract (of ½ tl. vanillepoeder of het schraapsel van 1 vanillestokje) – mespuntje wijnsteenbakpoeder – 1 flinke tl kaneel – 100 gr. Abrikozenjam (Fruitbeleg van Zonnatura) – 1 el (gemalen) chiazaadjes

Bovenlaag: een mengsel van roomkaas, Griekse yoghurt of kwark (totaal zo'n 150 gr.) en naar smaak nog wat ahornsiroop.

Werkwijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bekleed de springvorm met bakpapier en vet de randen in.
- Splits de 3 eieren in 2 kommen.
- Prak de banaan fijn en doe deze, met de geraspte wortel, bij de eigelen. Voeg dan de ahornsiroop en het vanillepoeder toe. Roer goed door met een vork of de mixer.
- Doe het amandelmeel (of andere meelsoort), het bakbananenmeel (of speltmeel), bakpoeder en kaneel bij elkaar. Als er klontjes in zitten, zeef het dan even.
- Meng het wortelmengsel met het meel.
- Klop de eiwitten stijf met een snufje zout en meng dit dan voorzichtig met een spatel door het mengsel.



- Schep de taartmix in de springvorm en zet ongeveer 40 minuten in de oven. Controleer met een prikker of hij gaar is en laat afkoelen.
- Meng de abrikozenjam met de chiazaadjes.
- Snijd de taart doormidden en besmeer de onderste helft met de abrikozenjam met chiazaadjes en leg de bovenste helft van de taart er weer op.
- Meng de roomkaas met Griekse yoghurt of kwark en ahornsiroop tot het de door jou gewenste dikte heeft en besmeer de bovenkant van de taart hiermee. Als je veel yoghurt of kwark gebruikt, kun je dit het beste op het laatste moment doen, anders trekt dit teveel in de taart en ziet het er niet zo mooi meer uit!
- Als je de taart wilt invriezen kun je hem het beste doen voordat je hem doorsnijdt en met jam besmeert. Zo heb je altijd snel een taartje bij de hand en hoef je hem alleen nog maar te 'af te maken'.
- Je kunt de bovenlaag ook nog versieren met wat wortelrasp of bananenplakjes.