



ZOMERSE TOPPER; DE CREAM MANGO TAART!

#zomer #taart #mango #allergie

HOEVEELHEID

Een gluten-, en lactose vrije taart met vitamine C voor 10-12 personen

Allergieën komen steeds vaker voor. Vier je een feestje en of je gewoon eens even wat anders? Met deze taart kun je aan dieetwensen voldoen. Voor een zuivelvrije variant kun je de lactosevrije yoghurt vervangen voor soja yoghurt naturel.

Gebaseerd op het recept van Oh My Pie, foto Marlijn Malle ABCdiëtist

WAT HEB JE NODIG

Voor de bodem:

- 60 gr amandelmeel
- 60 gr boekweitmeel of (glutenvrije) havermeel
- 4 Medjoul dadels (ontpit)
- 1 el speculaaskruiden
- scheutje water
- handje gebroken pecannoten
- snufje zout
-

Voor de vulling:

- 1000 gr stevige (lactose vrije) yoghurt naar keuze
- 12 blaadjes gelatine of 6 gr agar agar
- 5 el agavesiroop of ahornsiroop
- 1 tl vanillearoma
- 2 el sinaasappelsap
- 150 gr mango

De topping:

- 1 mango (rijp maar niet té zacht)
- scheutje sinaasappelsap

MATERIAAL

- bakpapier
- springvorm van 18 cm
- staafmixer of keukenmachine
- dunschiller, evt kaasschaaf

BEREIDINGSWIJZE

Aan de slag!

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Bekleed de bodem van een ronde springvorm (van 18 cm) met een stuk bakpapier. Dit is heel eenvoudig: je plaatst de ring



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.

kant
ehalv
al. V
gebr
1).
te
i de

De bodem mag nu 10 a 12 minuten de oven in. Houd de bodem goed in de gaten. Het is de bedoeling dat de bodem iets krokant wordt.

De vulling:

Doe de yoghurt samen met de vanille, sinaasappelsap en het zoetmiddel in een beslagkom en mix het mengsel even goed luchtig. Proef even of het zoet genoeg is, zo niet voeg dan nog iets van zoetmiddel toe.

Gebruik je gelatine? Week de blaadjes gelatine in een kom met koud water. Knijp de gelatine uit wanneer deze week geworden is. Verwarm de gelatine met 2 eetlepels van het yoghurtmengsel en roer dit goed door elkaar. Voeg nu beetje beetje het yoghurtmengsel toe aan de verwarmde gelatine. Blijf ondertussen goed roeren om klontjes te voorkomen. Ga door naar stap 4.

Gebruik je agar agar? Roer de agar agar met enkele eetlepels water door elkaar en kook dit zo'n 2 minuten in een pannetje. Schenk hier het yoghurtmengsel bij en roer het mengsel goed door elkaar. Verwarm het mengsel nog even zodat de agar a goed kan binden. Haal het pannetje van het vuur.

Ondertussen kun je de mango (voor de vulling) in stukjes snijden en met de staafmixer tot moes pulseren in een grote mengkom. Giet hier vervolgens de helft van het yoghurtmengsel bij. Roer het fluwelen goedje door elkaar. Nu is het tijd om de vulling in de springvorm te gieten.

Zet de springvorm even in de koelkast zodat de eerste laag in alle rust op kan stijven.

Roer het overige yoghurtmengsel goed door elkaar. Wanneer de gele laag stijf genoeg is kun je de vanille laag op de mango laag draperen. Doe dit wel met beleid, om de laagjes te behouden. Zet de taart voor een nachtje in de koelkast zodat de taart goed stijf wordt.

Schil de mango en snijd de mango met een dunschiller in dunne slierten. De slierten hoeven niet gelijk of recht te zijn. Versier de taart met de mango slierten.



ABCDiëtistennetwerk Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel
Nederland.