

## Abrikozentaart



### van verse abrikozen

#### Ingrediënten voor circa 8 porties

- 100 gram roomboter
- 75 gram oerzoet
- 1 geraspte schil van 1 citroen
- 3 eieren
- 4 eetlepels yoghurt
- 110 gram speltmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 8 rijpe abrikozen
- 1 eetlepel rietsuiker
- snufje zout

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een ovenschaal van 20 x 30 cm. in met wat roomboter.
3. Roer de zachte boter, oerzoet en citroenschil met een mixer tot een romig mengsel.
4. Voeg de eieren stuk voor stuk toe tot ze helemaal zijn opgenomen.
5. Roer er de yoghurt door.
6. Meng het meel, het zout en de bakpoeder en voeg dit bij het botermengsel, roeren tot het een glad beslag is.
7. Doe het beslag over in de ovenschaal en strijk de bovenkant glad.
8. Leg de gehalveerde abrikozen op het deeg met de snijkant naar boven (de

abrikozen hoeven niet geschild, wel de pitten er uit).

9. Bestrooi het geheel met een eetlepel suiker.
10. Bak de taart in 30 minuten tot hij stevig en goudbruin is.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	200
Vet (g)	12
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	19
Natrium (mg)	30
Kalium (mg)	140
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	9
Zink (mg)	0,7
Foliumzuur (mg)	17
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	163
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	0,4
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	0,5
Vitamine E (mg)	0,6
Voedingsvezels (g)	2

### Abrikozen

Voor de teelt van abrikozen is een warm klimaat nodig, meestal komen de verse abrikozen die hier in de zomer te verkrijgen zijn uit landen rond de Middellandse Zee. Het lekkerste is om abrikozen rijp te eten, zo van de boom, pas dan is hun smaak en volle aroma ontwikkeld. De verse abrikozen die je hier kunt kopen zijn in een minder rijp stadium geoogst en dat proef je.

Abrikozen bevatten veel bètacaroteen, het lichaam zet dat om in vitamine A. Daarnaast bevatten ze ook aardig wat ijzer.

Ineke Fienieg: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Dit recept komt uit: *Snoep Goed* van uitgeverij Pereboom