

## Kruimeltaart



### met blauwe bessen

#### Ingrediënten voor circa 8 punten:

##### Deeg:

- 125 gram volkorenmeel
- 125 gram tarwebloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 40 gram havermout
- 100 gram roomboter
- 100 gram oerzoet
- 1 ei
- snufje zout

##### Vulling:

- 250 gram blauwe bessen (of bosbessen, aalbessen, bramen, vlierbessen etc.)
- 1 ei
- 250 gram magere kwark
- 100 gram rietsuiker

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een springvorm van circa 22 cm. Ø in met roomboter.
3. Meng het meel, havermout, oerzoet, zout, ei en de in kleine stukjes gesneden roomboter in een kom.
4. Wrijf dit tussen je vingers tot er een kruimelig deeg ontstaat.
5. Gebruik 2/3 van dit deeg om de bodem en zijwand van de springvorm te bekleden.
6. Klop met een mixer de kwark, het ei, de rietsuiker romig.
7. Roer er voorzichtig de blauwe bessen door.
8. Giet het kwarkmengsel in de springvorm.

9. Verkruiemel de rest van het deeg hierover.
10. Bak de taart in circa 30 minuten goudbruin.
11. Goed af laten koelen, ook nog een paar uur in de koelkast.

Voedingswaarde per punt:	
Kcal	360
Vet (g)	13
Eiwit (g)	9
Koolhydraat (g)	53
Natrium (mg)	80
Kalium (mg)	190
Calcium (mg)	95
Magnesium (mg)	55
IJzer (mg)	2,5
Selenium (µg)	12
Zink (mg)	1,7
Foliumzuur (mg)	25
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	135
Vitamine B1 (mg)	0,14
Vitamine B2 (mg)	0,18
Vitamine B6 (mg)	0,12
Vitamine B12 (mg)	0,5
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	0,4
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	5

#### Blauwe bessen

De blauwe bes is de gecultiveerde familie van de bosbes: een bosbes is helemaal donkerblauw terwijl het vruchtvlees van de blauwe bes wit is en alleen de schil donkerblauw. Deze uitgesproken kleur duidt op de aanwezigheid van een grote hoeveelheid aan natuurlijke antioxidanten. Een blauwe bes heeft enige stevigheid en kan na de oogst wel een paar dagen koel bewaard worden. Uiteraard bevatten ze ook veel vitamine A (Bètacaroteen) en C. De blauwe bes wordt in Nederland in de periode week 17-39 geoogst.