

Kwarktaart met aardbeien



romige fruittraktatie

Ingrediënten voor 8 puntjes

- 100 gram havermout
- 8 volkorenbiscuits
- 100 gram roomboter
- 4 eetlepels ahornsiroop
- 200 gram halfvolle kwark
- 250 gram aardbeien
- 1 sinaasappel
- 4 eetlepels honing
- 5 gram agar-agar

Bereiding:

1. Rooster de havermout licht in een droge koekenpan tot het lekker gaat ruiken en iets kleurt.
2. Verkruimel de biscuits.
3. Smelt op een laag vuur de roomboter.
4. Meng havermout, kruimels, boter en ahornsiroop door elkaar.
5. Stort dit in een kleine springvorm van 20 cm Ø, druk het goed aan op de bodem en laat het afkoelen in de koelkast.
6. Pers de sinaasappel uit.
7. Snij de aardbeien in kleine stukjes en breng ze op een zacht vuurtje aan de kook samen met het sinaasappelsap.
8. Zodra het fruit kookt de agar-agar toevoegen en 2 minuten zachtjes laten koken onder voortdurend roeren.
9. Laat het fruitmengsel wat afkoelen.
10. Vermeng de kwark met de honing.

11. Vermeng het fruitmengsel met het kwarkmengsel.
12. Spreid dit over de bodem in de springvorm uit en laat het geheel een aantal uren in de koelkast opstijven.

Uiteraard ook heerlijk met frambozen of bramen, of met fijngesneden ananas of mango.

| Voedingswaarde per punt: | |
|--------------------------|------|
| Kcal | 280 |
| Vet (g) | 8 |
| Eiwit (g) | 6 |
| Koolhydraat (g) | 32 |
| Natrium (mg) | 65 |
| Kalium (mg) | 220 |
| Calcium (mg) | 65 |
| Magnesium (mg) | 40 |
| IJzer (mg) | 1,5 |
| Selenium (µg) | 1 |
| Zink (mg) | 2,7 |
| Foliumzuur (mg) | 36 |
| Nicotinezuur (mg) | 1 |
| Vitamine A (µg) | 122 |
| Vitamine B1 (mg) | 0,14 |
| Vitamine B2 (mg) | 0,11 |
| Vitamine B6 (mg) | 0,07 |
| Vitamine B12 (mg) | 0,2 |
| Vitamine C (mg) | 27 |
| Vitamine D (µg) | 0,2 |
| Vitamine E (mg) | 0,7 |
| Voedingsvezels (g) | 2 |

Agar-agar

Wordt gemaakt van verschillende soorten rood zeewier en wordt ook wel kanten genoemd.

Het zeewier wordt hiervoor gekookt in water, het water vormt na een proces van koken, vriezen en drogen een vast geleermiddel.

Agar-agar is een plantaardige gelatine, maar 2 keer zo sterk als gangbare gelatine dat gemaakt wordt van slachtafval.

Agar-agar is verkrijgbaar als poeder, vlokken en als staven.

Agar-agar is rijk aan mineralen zoals calcium en ijzer.