

Linzertorte



Notentaart met pruimenjam

Ingrediënten voor 12 punten:

- 100 gram gebuild meel
- 100 gram gierstmeel
- 200 gram hazelnoten (geroosterd)
- 150 gram boter
- 50 gram honing
- iets zout
- geraspte schil van 1 sinaasappel
- 2 tot poeder gemalen kruidnagels
- 1 theelepeltje kaneel
- 400 gram pruimenjam

Bereiding:

1. Rooster de hazelnoten in een voorverwarmde oven bij circa 160°C tot ze lekker beginnen te ruiken.
2. Verwijder zoveel mogelijk bruine velletje van de hazelnoten door ze tussen je handen te wrijven.
3. Maal de noten fijn.
4. Kneed een samenhangend deeg van het tarwemeel, gierstmeel, gemalen hazelnoten, boter, honing, zout, sinaasappelschil, kruidnagelen en kaneel tot een bal.
5. Laat de deegbal een uur in de koelkast rusten.
6. Verwarm de oven voor op 180°C.
7. Vet een springvorm van 28 Ø in met boter.
8. Verdeel 2/3 van het deeg over de boden van de vorm.
9. Verdeel hierop de jam.

10. Maak van de rest van het deeg reepjes en leg die in tralievorm over de vulling.
11. Bak de taart circa 30 minuten, laat hem niet te droog of te bruin worden.

Voedingswaarde per punt:	
Kcal	360
Vet (g)	12 / 10
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	36
Natrium (mg)	45
Kalium (mg)	170
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	40
IJzer (mg)	1,4
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	0,7
Foliumzuur (mg)	13
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	110
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,07
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	4,3
Voedingsvezels (g)	2

Plant aardig / dierlijk

Hazelnoten

Gemalen hazelnoten zorgen ervoor dat het gebak losser van structuur is en kunnen zo gedeeltelijk of zelfs helemaal de eieren vervangen.

Noten bevatten veel plantaardige eiwitten, onverzadigde vetzuren, vitaminen en mineralen.

Bovendien zijn noten rijk aan vitamine B1, B2, B6 en E, daarnaast bevatten ze veel mineralen zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink.

Hazelnoten bevatten alle essentiële aminozuren.