

Aalbessentaart



een zomers dessert

Ingrediënten voor 8 punten:

Deeg:

- 125 gram volkorenmeel
- 125 gram zelfrijzend bakmeel
- 40 gram havermout
- 100 gram roomboter
- 100 gram oerzoet
- 1 ei
- snufje zout

Vulling:

- 250 gram (bakje) aalbessen, afgespoeld, afgerist en uitgelekt
- 1 ei
- 250 gram 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 is ontstaan.
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 voorzichtige de uitgelekte aalbessen door.
8. Giet het kwarkmengsel in de springvorm.

9. Verkrumel 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	370
Vet (g)	15
Eiwit (g)	8
Koolhydraat (g)	51
Natrium (mg)	210
Kalium (mg)	250
Calcium (mg)	95
Magnesium (mg)	55
IJzer (mg)	2,9
Selenium (µg)	11
Zink (mg)	1,7
Foliumzuur (mg)	24
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	169
Vitamine B1 (mg)	0,16
Vitamine B2 (mg)	0,16
Vitamine B6 (mg)	0,14
Vitamine B12 (mg)	0,5
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	0,4
Vitamine E (mg)	0,6
Voedingsvezels (g)	5

Aalbessen

Of rode bessen zijn ook als ze rijp zijn erg zuur. Ze bevatten veel citroenzuur, wijsteenzuur en pectinezuur, deze zuren zorgen er voor dat niet alle vitaminen bij het koken verloren gaan. Het zijn dus goede bessen om jam en sap mee te maken.

Daarnaast bevatten aalbessen veel antioxidanten, vitamines A, B,C en E, calcium, ijzer, magnesium en voedingsvezels.