

Appeltaart



glutenvrij

Ingrediënten voor 8 punten:

Deeg:

- 100 gram oerzoet
- 1 ei
- geraspte schil van 1 citroen
- snufje zout
- 225 gram 4 korenmeel (Werz)
- 100 gram roomboter (Demeter)

Vulling:

- 750 gram handappels
- 100 gram grote rozijnen (Black Beauty)
- 30 gram gehakte hazelnoten of walnoten
- 2 eetlepels glutenvrije havermout (Rosies)
- 2 eieren
- 2 eetlepels citroensap
- 2 theelepels kaneel
- 1 mespunt gemalen kruidnagelen
- 3 eetlepels ahornsiroop

Bereiding deeg:

1. Klop het ei los met het oerzoet, de citroenschil en het zout en laat het even staan om de suiker volledig te laten oplossen (af en toe roeren).
2. Doe het meel en de boter in een kom en giet het eimengsel erbij.
3. Snij met 2 messen de boter in kleine stukjes.
4. Kneed er snel een mooie bal van en laat die een half uur rusten in de koelkast.

5. Beboter een springvorm van 26 cm. Ø en bekleed deze met het deeg.

Bereiding vulling

(terwijl het deeg in de koelkast staat op te stijven kan de vulling gemaakt worden).

1. De appels schillen, klokhuizen verwijderen en in smalle partjes snijden.
2. De noten grof hakken.

Bakken: (verwarm de oven voor op 175 °C)

1. Op de deegbodem de 2 eetlepels havermout uitstrooien.
2. De appelpartjes en rozijnen erover verdelen.
3. De gehakte noten erover strooien.
4. Bak deze taart 20 minuten onderin de oven.
5. Meng ondertussen citroensap, ahornsiroop, 2 eieren, kaneel en kruidnagelpoeder en klop dit los.
6. Giet dit mengsel na 20 minuten bakken over de taartvulling en bak de taart nogmaals 15-20 minuten onderin de oven.
7. Laat de taart tot lauwwarm afkoelen voordat je de springvorm verwijdert.

Glutenvrij meel

Wanneer je spijsvertering geen gluten verdraagt hoeft je alleen maar tarwe, gerst, rogge en de meeste haver te mijden. Dat klinkt eenvoudig, maar is het niet. Deze granen zitten in heel veel producten verwerkt.

Er is een groot aanbod van glutenvrije producten, vooral in natuurvoedingswinkels. Niet al het aanbod is echter ook biologisch en soms blijkt meel grotendeels uit soja, aardappel en lupine te bestaan. Dat zijn echter geen granen.

Meel van bijvoorbeeld Werz is van 100% biologisch volkorengraan, het bevat 4 glutenvrije granen: rijst, mais, boekweit en gierst. De ontbrekende gluten worden gecompenseerd met johannusbroodpitmeel, dit zijn de zaden van de carobepeul.

Weten wat je eet is een belangrijke voorwaarde voor een goede spijsvertering.