

## Clafoutis



### met zacht fruit

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250-400 gram zacht fruit: bramen, frambozen, blauwe bessen
- 2 eieren
- 80 gram gebuild tarwemeel
- 7 gram rietsuiker
- 2,5 dl. melk (koe, geit of plantaardig)
- ½ vanillestokje
- Snufje zout

#### Bereiding:

1. Spoel het fruit liever niet af met water, dan houdt het teveel vocht vast. Snij evt. lelijke stukjes weg.
2. Verwarm de oven op 200°C.
3. Beboter een ovenschaal.
4. Klop eieren, meel en suiker goed door elkaar in een kom.
5. Schraap het merg uit het vanillestokje.
6. Voeg daarna melk, vanillemerg en zout toe aan het beslag en klop dit even mee.
7. Schep het fruit door het beslag.
8. Stort het beslag in de ovenschaal.
9. Bak het gerecht in circa 30 minuten gaar.

*Een nagerecht dat zowel warm als koud erg lekker smaakt.*

#### Gebuild meel

Volkorenmeel wordt na het malen op verschillende manieren gezeefd.

Witte bloem is voor 65% uitgezeefd. Gebuild meel is voor 82% (bise) of voor 92% (grise) uitgezeefd. Het percentage geeft aan hoeveel er nog van de graankorrel over is. Volkorenmeel is dus 100%.

Qua voedingswaarde heeft volkorenmeel altijd de voorkeur. Maar voor sommige gerechten heb je een wat lichter meel nodig.

Probeer witte bloem alleen bij hoge uitzondering te gebruiken en gebruik in plaats daarvan gebuild meel. Dit meel is in elk geval voedzamer dan witte bloem en geeft toch een luchtiger effect aan gerechten.

Je kunt ook witte bloem mengen met een gedeelte volkorenmeel voor een soortgelijk resultaat.

Heb je zelf een graanmolen, maal dan de tarwe grof en niet te fijn. Met een grovere of iets fijnere zeef kan je dan zelf gebuild meel uitzeven.