

Perentaart



met hazelnoten

Ingrediënten voor 8 punten:

- 200 gram volkoren speltmeel
- 500 gram handperen
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- 140 gram roomboter
- 1 ei (gesplitst)
- 4 eetlepel oerzoet
- 4 eetlepels rietsuiker
- 50 gram hazelnoten (grof gehakt)
- 50 gram havermout

Bereiding:

1. Vet een springvorm van 22 cm. Ø in met wat roomboter en bestuif het met bloem.
2. Meng het speltmeel, oerzoet, kaneel en zout in een kom.
3. Doe 80 gram van de koude roomboter erbij en snij deze met 2 messen in hele kleine stukjes.
4. Klop de eidooier met 2 eetlepels koud water los en meng dit door het deeg. Kneed er snel met 1 hand een bal van, niet doorkneden.
5. Druk het deeg in de springvorm en maak een opstaande rand van circa 3 cm.
6. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
7. Zet de springvorm met het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.
8. Oven voorverwarmen op 180°C.
9. De havermout over de bodem van de taart strooien.
10. Peren schillen en in stukjes snijden en in de vorm doen.

11. De overige 60 gram roomboter zachtjes laten smelten samen met 4 eetlepels rietsuiker, een beetje af laten koelen.
12. In een kommetje het eiwit loskloppen met een vork en het boter-suiker mengsel erdoor roeren.
13. Dit mengsel over de taart verdelen.
14. Tot slot de hazelnoten er over strooien.
15. De taart in circa 40 minuten onderin de over goudbruin bakken.

Voedingswaarde per punt:	
Kcal	370
Vet (g)	20
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	42
Natrium (mg)	35
Kalium (mg)	260
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	65
IJzer (mg)	2,5
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	1,2
Foliumzuur (mg)	10
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	164
Vitamine B1 (mg)	0,15
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,12
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	2
Voedingsvezels (g)	5

Spelt

Spelt is het oudst bekende graansoort dat door mensen wordt verbouwd. Het is een sterk graan dat zelfs groeit op schrale bodems waar geen tarwe meer wil groeien. Het is flexibel en bestand tegen weer en wind. Spelt laat zich niet cultiveren tot een graan met hoge economische opbrengsten. Van kunstmest wordt het alleen maar te lang waardoor het aan kracht verliest en omvalt. Spelt bevat 7 van de 8 essentiële aminozuren en heeft een hoog gehalte aan kiezelzuur. In alle recepten kan tarwe vervangen worden door spelt.