

Provençaalse taart



met abrikozen & lavendel

Ingrediënten voor circa 8 porties:

- 120 gram gierstmeel
- 100 gram fijngemalen witte amandelen
- 75 gram roomboter (Demeter kwaliteit = zacht)
- 3 eieren
- 100 gram vloeibare honing
- Snufje zout
- Facultatief: 1-3 takjes lavendelbloemen
- 8-10 verse abrikozen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Bekleed een bakvorm of springvorm met bakpapier.
3. Pluk de gewenste hoeveelheid bloemknopjes van de lavendeltakjes.
4. Snij de abrikozen doormidden en verwijder de pit.
5. Klop boter, zout, honing, eieren en lavendel schuimig.
6. Schep er met een lepel het gierstmeel en de gemalen amandelen door. Niet meer roeren.
7. Doe het beslagachtige deeg in de bakvorm.
8. Leg de abrikozen met het snijvlak naar boven op het deeg.
9. Bak de taart in circa 30 minuten gaar.
10. Goed af laten koelen op een taartrooster.

Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1241
Seizoen: zomer

Bijzonderheden: glutenvrij, lactosevrij, zoet zonder suiker

Lavendel

Lavendel wordt voornamelijk verwerkt in cosmetische producten. Het is echter ook een prima kruid voor de spijsvertering: verwarmend, verzachtend, het heft kramp op en is rustgevend. Zoals het ruikt, smaakt het ook, dus probeer de smaak eerst eens uit met een minimale hoeveelheid.

Amandelen

De amandelboom groeit in Europa in de landen rond de Middellandse Zee. De amandelboom is familie van de perzik en de abrikoos.

De amandelboom produceert pruimgrote vruchten, deze vruchten zijn oneetbaar. In de vrucht zit een pit: de amandel, deze wordt beschermt door een harde dop.

De amandel leent zich goed voor toepassingen in allerlei gerechten en wordt vooral in gebak en koekjes verwerkt. Amandelolie wordt veel gebruikt in cosmetica.

Amandelmeel is dat wat er van amandelen overblijft nadat de amandelolie er is uitgeperst.

Amandelpasta bestaat uit zeer fijn gemalen amandelen, net zoiets als pindakaas.

Om amandelen en andere noten te malen gebruik je het beste een speciale notenmolen. Maar met een keukenmachine lukt het meestal ook.