

# Specerijentaartjes



www.voedwel.nl

## met vanillesaus

### Ingrediënten voor 4 taartjes:

- 65 gram zachte roomboter
- 40 gram honing
- 1 ei
- 3 eetlepels (haver)melk
- 30 gram amandelen
- 2 gedroogde vijgen
- 100 gram speltbloem
- 1 eetlepel cacao-poeder
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel korianderzaad
- ½ theelepel anijszaad
- 1 theelepel geraspte gember
- 1 eetlepel ahornsiroop

### Bereiding taartjes:

1. Oven voorverwarmen op 180°C.
2. Ovenschaal vullen met kokend water.
3. 4 timbaalvormpjes (of andere vormpjes) invetten met wat boter.
4. Amandelen fijn hakken en licht roosteren in een droge koekenpan tot het lekker ruikt.
5. Vijgen in kleine stukjes snijden
6. Korianderzaad en anijszaad in een vijzel fijnmalen.
7. Stukje gember fijnraspen.
8. Alle droge ingrediënten met elkaar mengen in een kom.
9. In een andere kom de boter en de honing schuimig kloppen, daarna het ei toevoegen en goed doorkloppen.
10. Dit mengsel voorzichtig mengen met de droge ingrediënten, de ahornsiroop en de melk.

11. Direct over de vormpjes verdelen.
12. Vormpjes in het hete water in de ovenschaal zetten.
13. In de oven gaar bakken in circa 30 minuten.
14. Goed af laten koelen.

### Ingrediënten voor de vanillesaus:

- 1 eetlepel gierstmeel
- 3,5 dl. (haver)melk
- snufje zout
- ½ vanillestokje
- 1 eetlepel ahornsiroop

### Bereiding vanillesaus:

1. Een kleine pan met een dikke bodem verwarmen.
2. Hierin het gierstmeel en het zout even zachtjes roosteren.
3. De melk en het vanillestokje toevoegen en 5 minuten al roerend op een zacht vuur gaarkoken.
4. Het vanillestokje verwijderen en het merg eruit schrapen in de saus.
5. Af laten koelen en op smaak afmaken met de ahornsiroop.
6. Is de saus wat klonterig geworden, giet de saus dan voor het opdienen door een zeef.

*Opdienen: verdeel de saus over 4 bordjes en plaats hierop de taartjes.*

### Ahornsiroop

Ahornsiroop (maple syrup) is het ingedikte sap van de suikerdoorn, deze boom groeit in Noord-Amerika. Het sap wordt in het vroege voorjaar uit de stam afgetapt, zodra de sapstroom in de bomen op gang is gekomen. Per boom kan 40-50 liter sap worden gewonnen, dit is na inkoken voldoende voor 1 liter siroop.

Ahornsiroop bevat nog veel mineralen, heeft een milde smaak, maar heeft minder zoetkracht dan suiker.

Enmaal aangebroken verpakkingen moeten in de koelkast worden bewaard om schimmelvorming te voorkomen.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept nr.: 1215  
Seizoen: hele jaar  
Gerecht: dessert