

Worteltaart



Zonder suiker

Ingrediënten:

- 300 gram geraspte wortel (schoon gewogen)
- 300 gram gebuild tarwemeel
- 125 gram rozijnen
- 125 gram dadels zonder pit
- 75 gram walnoten
- 3 eieren
- 1 citroen (rasp en sap)
- 1 dl. zonnebloemolie (high oleïc)
- 10 gram bakpoeder
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- snufje zout
- kokosrasp voor garnering

Bereiding:

1. Rasp de citroen (alleen de gele schil, de witte onderschil smaakt bitter) en pers hem uit.
2. Vul het sap aan met koud water tot circa 3 dl.
3. Snij de dadels in kleine stukjes.
4. Doe ze samen met rozijnen, citroenschil, citroensap met water in een pan. Breng dit aan de kook, zet het vuur uit en laat het

vervolgens afkoelen tot maximaal lauw.

5. Verwarm de oven voor op 175°C.
6. Bekleed een (rechthoekige) bakvorm met bakpapier.
7. Schil en rasp de wortels.
8. Hak de walnoten fijn.
9. Meng meel, bakpoeder, zout, kaneel- en gemberpoeder in een grote kom.
10. Voeg walnoten, wortel, rozijnenmengsel en olie toe.
11. Klop de eieren los en meng deze ook door het beslag tot een homogeen geheel.
12. Vul de bakvorm met het beslag en strijk de bovenkant glad, bestrooi het met wat kokosrasp.
13. Bak de worteltaart gaar in het midden van de oven in circa 45-55 minuten.

Een voedzame, smakelijke en niet te zoete traktatie.

Walnoten

Walnoten (okkernoten) zijn de vruchten van de walnotenboom, dit is in Nederland een inheemse boom, deze kan erg hoog, breed en oud worden.

De noot wordt beschermd door een harde, schaal die uit twee delen bestaat. Zo lang de noot aan de boom hangt is deze ook nog omgeven door een groene bolster. Als deze openbarst zijn de walnoten rijp.

Walnoten bevatten meer vet dan andere noten.

Eenmaal gedopt kunnen walnoten het beste luchtdicht, koel, donker en niet te lang bewaard worden.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed** Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022001
Gerecht: gebak
Seizoen: hele jaar