

Stoofperentaart

met speculaaskruiden



Ingrediënten:

- 100 gram roomboter
- 75 gram oerzoet
- 3 eieren
- 4 eetlepels kwark
- 110 gram gebuild meel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 theelepels speculaaskruiden
- snuffje zout
- 8 partjes stoofperen (gestoofd)
- 1-2 eetlepels amandelschaafsel

Bereiding:

1. Laat de stoofperen uitlekken.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Vet een ovenschaal van circa 20 x 30 cm. in met wat roomboter en/of gebruik bakpapier.
4. Roer de zachte boter en het oerzoet met een mixer tot een romig mengsel.
5. Voeg de eieren een voor een toe tot ze helemaal zijn opgenomen.
6. Roer er de kwark door.

7. Meng in een kom het meel, zout, bakpoeder en speculaaskruiden en meng dit door het botermengsel.
8. Doe het beslag in de ovenschaal en strijk de bovenkant glad.
9. Verdeel de partjes stoofperen over de vorm en druk ze licht in het beslag.
10. Bestrooi het geheel met amandelschaafsel.
11. Bak de taart in 30-35 minuten gaar tot hij stevig en goudbruin is.

Stoofperen

Wanneer je stoofperen volgens dit recept klaarmaakt zijn ze niet alleen intens paars en heel smakelijk, maar ook weerstandverhogend. Peren onderdrukken de hoestprikkel, vlierbessen hebben antivirale krachten, kuzu is goed voor maag en darmen en de specerijen zijn verwarmend.

Ingrediënten:

- 750 gram stoofperen
- 2 dl. vlierbessen oersap (Beutelsbacher)
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 3 kruidnagels
- ½ kaneelstokje
- 1 theelepel kuzu

Bereiding:

1. Schil de stoofperen, snij ze in vieren en verwijder het klokhuis.
2. Doe de perenpartjes samen met het vlierbessensap, ahornsiroop, kruidnagels en kaneelstokje in een pan.
3. Breng het geheel aan de kook en laat de peren heel rustig op een zacht vuur in circa 30 minuten gaar koken.
4. Schep de perenpartjes met een schuimschaaf in een kom, verwijder ook de kruidnagels en het kaneelstokje.
5. Roer de kuzu los met 2 eetlepels koud water en doe dit al roerend bij het vlierbessensap.
6. Breng vlierbessensap weer aan de kook en roer tot het wat gebonden is.
7. Voeg dan de peren weer toe.

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

Recept: 2023010
Gerecht: gebak
Seizoen: herfst & winter