

Bietentaart



met gierstbodem

Ingrediënten voor circa 4 personen:

Voor het deeg:

- 250 gram gierst
- 500 ml. groentebouillon
- 50 gram boekweitmeel
- 200 gram magere kwark (zonder extra toegevoegd vocht, anders uit laten lekken)
- 60 gram roomboter
- 1 theelepel gemberpoeder
- 2 theelepels kerrie,
- 1 theelepel zout

Voor de vulling:

- 500 gram rode bieten
- 200 gram appel
- 150 gram magere kwark
- 150 gram Yomio
- 1 theelepel mierikswortel
- 1 theelepel dille
- 1 theelepel zout,
- 1 eetlepel appeldiksap

Bereiding:

1. Spoel de gierst met heet water af in een zeef.
2. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg dan de gierst toe.
3. Kook de gierst 5 minuten 20-30 minuten laten nawellen en daarna wat af laten koelen.
4. Alle ingrediënten voor het deeg samen kneden en op smaak brengen en 30 minuten laten rusten.
5. Verwarm de oven voor op 200°C.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Het deeg gelijkmatig verdelen in een laag van circa 1 cm. dik.

8. Het deeg 20 minuten voorbakken onder in de oven.
9. Rode bieten en appels schillen en grof raspen.
10. In een klein bodempje water in circa 20 minuten gaarkoken. Goed uit laten druipen in een zeef.
11. Breng het bietenmengsel goed op smaak met mierikswortel, zout, dille en appeldiksap. Kwark en Yomio ook door het bietenmengsel mengen.
12. Bietenmengsel op de voorgearde bodem verdelen.
13. In circa 20-30 minuten bakken onder in de oven, zo kan de bodem krokant worden.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	530
Vet (g)	3 / 14
Eiwit (g)	10 / 10
Koolhydraat (g)	74
Natrium (mg)	800
Kalium (mg)	950
Calcium (mg)	230
Magnesium (mg)	120
IJzer (mg)	4,1
Selenium (µg)	7
Zink (mg)	2,4
Foliumzuur (mg)	66
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	148
Vitamine B1 (mg)	0,31
Vitamine B2 (mg)	0,51
Vitamine B6 (mg)	0,13
Vitamine B12 (mg)	0,7
Vitamine C (mg)	9
Vitamine D (µg)	0,2
Vitamine E (mg)	0,3
Voedingsvezels (g)	8

Plantaardig / dierlijk

Yomio

Yomio is een soort yoghurt en wordt aangezuurd met de speciale culturen. De speciale Yomio culturen zorgen voor de heerlijke zachtzure smaak. Yomio bevat rechtsdraaiend melkzuur, dit is gunstig voor onder andere de darmen. *Zuiver Zuivel* brengt dit op de markt in Demeter kwaliteit.