

Kruidentaart



snelle variant

Ingrediënten voor circa 6 punten:

- 5 blaadjes bladerdeeg
- 150 gram yoghurt
- 1 ei
- 50 gram geraspte kaas
- 100 gram verse kruiden (veel: peterselie, bieslook, brandnetel, weinig: lavasblad, daslook, paardenbloemblad, etc.)
- 1 theelepel kruidenzout
- 1 theelepel kummel
- 1 theelepel tijm
- wat vers gemalen korianderzaad
- 50 gram gehakte amandelen
- 1 eetlepel pijnboompitten

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Beboter een taartvorm van 26 Ø.
3. Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed hiermee de taartvorm.
4. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.
5. Was de kruiden, laat ze goed uitlekken en hak ze fijn.
6. Roer de yoghurt, het ei en de kaas goed door elkaar.
7. Voeg daar kruidenzout, kummel, tijm en korianderzaad aan toe, goed doorroeren.
8. Tot slot de amandelen en de verse kruiden door de vulling mengen.
9. Vul de taartvorm met de vulling.
10. Strooi de pijnboompitten er over.
11. Bak de taart in het midden van de oven in 20-25 minuten gaar.

12. Warm of koud opdienen maar niet meer opwarmen.

Deze taart is een heerlijk hartig hapje voor tussendoor of bij de lunch.

Voedingswaarde per punt:	
Kcal	330
Vet (g)	6 / 20
Eiwit (g)	3 / 6
Koolhydraat (g)	16
Natrium (mg)	440
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	170
Magnesium (mg)	50
IJzer (mg)	1,4
Selenium (µg)	5
Zink (mg)	1,1
Foliumzuur (mg)	19
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	118
Vitamine B1 (mg)	0,18
Vitamine B2 (mg)	0,25
Vitamine B6 (mg)	0,11
Vitamine B12 (mg)	0,3
Vitamine C (mg)	10
Vitamine D (µg)	0,4
Vitamine E (mg)	3
Voedingsvezels (g)	2

Plantaanidig / dierlijk

Langzame variant

Heb je meer tijd en wil je een voedzamer taartdeeg dan is het volgende recept een smakelijke mogelijkheid.

*100 gram volkoren speltmeel,
30 gram gierstmeel
100 gram magere kwark
80 gram koude boter in kleine stukjes
wat kruidenzout, vers gemalen
korianderzaad, tijm en majoraan.*
Knead van bovenstaande ingrediënten een snel en luchtig deeg en laat het minstens 1 uur (langer mag) rusten in de koelkast.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht zodat het in de taartvorm past: met een vork gaatjes in het deeg prikken, 15 minuten voorbakken onder in de oven, vervolg recept vanaf punt 9.