

Courgette-chocoladetaart



met roze peper

Ingrediënten voor circa 8 punten:

- 225 gram kikkererwtenmeel
- 50 gram amandelmeel
- 275 gram palmsuiker
- 125 gram gehakte walnoten
- 75 gram gehakte chocola > 70% cacao
- 2 theelepels wijnsteenbakpoeder
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel kruidnagelpoeder
- 1 theelepel nootmuskaat
- ½ vanillestokje
- 1 eetlepel roze pepertjes (Schinus Molle)
- 1 courgette (circa 275 gram)
- 3 eieren
- 1,2 dl. olijfolie
- 0,8 dl. water

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Bekleed een springvorm van 26 cm. ø met bakpapier.
3. Hak de walnoten en chocola.
4. Maal de kruidnagels in een vijzel.
5. Rasp of maal de nootmuskaat.
6. Schraap het vanillestokje uit.
7. Vermeng alle droge ingrediënten in een kom.
8. Klop de eieren met water en olijfolie los.
9. Rasp de courgette op een grove rasp.

10. Meng nu alles door elkaar tot een luchtige massa.
11. Giet het beslag in de springvorm en bak de taart in 45-50 minuten gaar in het midden van de oven.
12. Controleer of de taart gaar is met een satéstokje (in het midden van de taart prikken, het stokje moet er schoon uitkomen).
13. Laat de taart uitdampen en daarna helemaal afkoelen op een taartrooster.

Een zoete, gekruide taart met een goede chocoladesmaak. De hoeveelheid peper is net voldoende om verrassend te zijn en is niet overheersend. Gebruik afgestreken lepels.

Palmsuiker

Palmsuiker komt uit de tropen, maar voor de productie hoeft geen tropisch regenwoud te worden gekapt. De suikerpalm groeit het best in gemengd tropisch bos en niet in een monocultuur.

Voor palmsuiker wordt het zoete sap uit specifieke palmboomsoorten gewonnen door een schijf van de bloeistengel af te snijden. Het sap dat vrijkomt wordt opgevangen en ingekookt of ingedampt.

Hoe verder het ingekookt is, hoe donkerder de bruine kleur en hoe harder de suiker en hoe hoger de zoetkracht. De lichtgekleurde palmsuiker heeft een vrij neutrale smaak terwijl de donkere variant meer naar karamel smaakt.

Palmsuiker bevat net zoals ahornsiroop en oerzoet nog voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. De opname in het lichaam is vrij traag, waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt. Het blijft echter een suiker en is niet noodzakelijk in een gezond voedingspatroon.

Dit recept komt van Goed-Gevoed (www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1419
Gebak

Bijzonderheden: glutenvrij
Seizoen: zomer