

CALORIEARME FRAMBOZEN KWARKTAART



Wat heb je nodig voor 1 taart van 24 cm?

180 gram volkorenbiscuitjes
50 gram boter
1000 milliliter magere kwark
12 gelatineblaadjes

1 citroen
500 gram (diepvries)frambozen
6 – 8 eetlepels honing

Zo maak je het

1. Beleg de bodem van een bakvorm van 24 cm met bakpapier.
2. Maal de biscuitjes heel fijn, wij doen dit altijd in de keukenmachine. Zet een steelpannetje op het vuur en smelt de boter hierin. Haal van het vuur en meng de biscuitjes door de boter tot het goed gemengd is. Doe het biscuitmengsel nu in de taartvorm, verdeel het goed over de bodem en stamp het aan met een lepel. Zet de vorm in de koelkast.
3. Neem een kom met koud water en laat de 10 gelatineblaadjes hier 5 minuten in weken. Knijp ze hierna uit. Zet een steelpannetje op het vuur met

- 8 eetlepels water en het sap van een halve citroen (één eetlepel vocht per gelatineblaadje) en verwarm dit. Als het bijna kookt haal je het van het vuur en los je de uitgeknepen gelatineblaadjes er in op.
4. Neem een kom en doe hier de kwark in, prak 250 gram frambozen hier doorheen en maak dan op smaak met de honing.
 5. Rasp de schil van de citroen en voeg deze toen aan het mengsel.
 6. Meng dan de opgeloste gelatine in een heel dun stroompje door het kwarkmengsel terwijl je blijft roeren. Roer het mengsel erg goed. Haal de taartvorm uit de koelkast en giet het kwarkmengsel erop. Maak de bovenkant mooi glad met een spatel. Zet nu voor een minstens 3 uur in de koelkast.
 7. Week twee blaadjes gelatine in een kom met koud water. Zet ondertussen een pannetje op het vuur met de overgebleven (diepvries)frambozen. Prak de frambozen zo fijn mogelijk en blijf goed roeren zodat het niet aanbrandt. Haal het pannetje van het vuur en laat afkoelen tot lauwwarme temperatuur. Knijp dan de blaadjes gelatine uit en los op in het frambozenmengsel.
 8. Als het frambozenmengsel bijna is afgekoeld en de kwarklaag voldoende is opgesteven, kun je het frambozenmengsel erop gieten. Dat is je laatste laag! Zet voor minimaal 3 uur terug in de koelkast om op te stijven.

Tip: Mocht je op de calorieën willen letten, vervang dan de honing door zoetstof. Kijk wel uit met kinderen, die mogen niet onbeperkt zoetstoffen eten. Mocht je niet zo gek zijn op magere kwark, dan kan je ook optimaal kwark gebruiken, laat dan wel de honing weg.

Voedingswaarde per stukje taart

Energie	195 kcal
Eiwit	12,4 gram
Koolhydraten	19,6 gram
Vet	6,6 gram
Vezels	1,1 gram
Zout	0,8 gram