VRUCHTENTAARTJES

Wat heb je nodig voor 4 taartjes?

100 gram volkorenmeel
100 gram magere kwark
20 gram havermout
10 gram zonnebloemolie
200 gram rood fruit
1 blaadje gelatine
3 eetlepels honing
snufje zout

Zo maak je het

1. Doe de kwark, 2 eetlepels honing en de zonnebloemolie in een kom en roer goed door elkaar.
2. Voeg er het meel, de havermout en een snufje zout aan toe. Meng alles goed door elkaar en kneed het tot er een soepel deeg ontstaat en laat het 30 minuten in de koelkast rusten.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. Vet de bakvormpjes in met een heel klein beetje olie.

5. Verdeel het deeg in vieren. Rol het deeg uit tot cirkels en bekleed hiermee de bakvormpjes.
6. Bak de taartbodems in 12-15 minuten goud bruin.
7. Haal de taartjes uit de vormpjes als ze klaar zijn en laat ze afkoelen.
8. Doe 1 blaadje gelatine in een kommetje en voeg 1 eetlepel woningen en 90ml warm water toe. Roer net zo lang tot alle gelatine is opgelost en laat het afkoelen.
10. Snijd eventueel de kroontjes van het fruit en verdeel het fruit over taartbodems.
11. Giet, zodra het gelatine mengsel lobbig begint te worden, deze over het fruit, zodat er in de taartbodems een laagje gelatine komt te staan. Zorg dat alle vruchten bedekt zijn met een laagje gelatine. Zet de taartjes voor minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Je kan de honing vervangen door zoetstof. Ook kan je de taartjes voor het bakken vullen met stukjes appel, kaneel en rozijn. Zo krijg je mini appeltaartjes. Wij kochten de vormpjes voor de taartjes bij de Hema. Je kan de vruchtentaartjes 2 dagen bewaren in de koelkast.

Voedingswaarde per taartje

Energie	160 kcal
Eiwit	8,4 gram
Koolhydraten	25,6 gram
Vet	3,3 gram
Vezels	4,5 gram
Zout	0,1 gram