

POMPOEN-MANDARIJN KWARKTAART MET PEPERNOTENBODEM



Wat heb je nodig voor een taart van 24cm?

200 gram pepernoten	450 gram (ingevroren) pompoenblokjes
50 gram boter	5 mandarijntjes
500 milliliter milde magere kwark	15 druppels vloeibare zoetstof
12 gelatineblaadjes	2 theelepels koek- en speculaaskruiden

Zo maak je het

1. Kook de pompoenblokjes gaar in ongeveer 8 tot 10 minuten.
2. Verwarm ondertussen de oven voor op 150 graden
3. Beleg de bodem van een bakvorm van 24 cm met bakpapier.
4. Maal 180 gram pepernoten fijn, wij doen dit altijd in de keukenmachine of blender. Zet een steelpannetje op het vuur en smelt de boter hierin. Haal van het vuur en meng de pepernotenkruiden door de boter tot het goed ge-

- mengd is. Doe het pepernotenmengsel nu in de taartvorm, verdeel het goed over de bodem en druk het aan met de bolle kant van een lepel.
5. Bak de bodem voor 15 minuten en zet daarna de vorm in de koelkast om af te koelen.
 6. Verwijder de schil van de mandarijntjes en doe de mandarijntjes in de blender, samen met de gekookte pompoen, vloeibare zoetstof en koek- en speculaaskruiden en blendt tot een vloeibare massa
 7. Neem een kom met koud water en laat de 12 gelatineblaadjes hier 5 minuten in weken. Knijp ze hierna uit. Zet een steelpannetje op het vuur met het pompoen-mandarijnen mengsel en verwarm dit. Als het bijna kookt haal je het van het vuur en los je de uitgeknepen gelatineblaadjes er in op.
 8. Mix dan de opgeloste gelatine in een heel dun stroompje door het kwarkmengsel terwijl je blijft mixen met een mixer of roer het mengsel handmatig heel erg goed zodat er geen klontjes ontstaan.
 9. Haal de taartvorm uit de koelkast en giet het kwarkmengsel erop. Maak de bovenkant mooi glad met een spatel.
 10. Verdeel de overige pepernoten erover en zet het nu voor een minstens 3 uur in de koelkast.

Eet smakelijk!

Tip: Je kan in plaats van de magere kwark ook suikervrije amandelmelk gebruiken, dan bevat de taart nog minder calorieën. De pepernoten kan je eventueel vervangen door speculaasjes. Wil je nou geen zoetstoffen gebruiken, gebruik dan een paar eetlepels honing.

Voedingswaarde per stukje

Energie	153 kcal
Eiwit	5,9 gram
Koolhydraten	20,5 gram
Vet	5,5 gram
Vezels	1,2 gram
Zout	0,1 gram