



# Opai's keuken

## **Amandelkoektaart (12 porties)**

Voor de *koolhydraatarme* eters met *notenallergie*, uitgezonderd amandelen.

**Bereidingstijd** ca. 1 uur + 3 uur in de koelkast

### **Benodigheden**

- 220 gram amandelmeel
- 90 gram roomboter
- 1 ei
- rasp van  $\frac{1}{4}$  citroen
- zout
- 250 mL slagroom (koud)
- 200 gram Mon Chou (net boven kamertemperatuur) of volle kwark
- 3 gelatineblaadjes of 2 gram agar agar
- 125 gram frambozen en 180 gram aardbeien
- zoetstof (of stevia) naar smaak, bijvoorbeeld 6 mL vloeibaar Kruidvat sacharine en cyclamaat

## Bereidingswijze

- Klop het ei los in een flinke kom en voeg de citroenrasp en de helft van de zoetstof toe en eventueel een snufje zout.
- Voeg het amandelmeel toe, smelt de boter zachtjes in een pannetje en doe dat er ook bij; dat levert een deeg op dat lijkt op amandelspijs.
- Doe alles in een springvorm (  $\text{Ø} \leq 22$  cm); verdeel en druk aan met de bolle kant van een lepel.
- Bak dit in een voorverwarmde oven 15 à 20 minuten op  $180^\circ$ .
- Laat ca. 1 uur afkoelen en plaats dan in de koelkast.
- Klop in een kom de slagroom stijf met de andere helft van de zoetstof.
- Klop de lauwe Mon Chou (of kwark) luchtig in een kom.
- Pureer 70 gram van de frambozen.
- Los de geweekte gelatineblaadjes of de agar agar voorzichtig op in wat water in een pannetje op een zacht vuurtje samen met de vruchtenpuree.
- Doe de Mon Chou (of kwark) en de inhoud van het pannetje bij de slagroom en meng dit goed. Doe het mengsel op de noten in de springvorm.
- Garneer met de overige vruchten en laat de taart nog opstijven in de koelkast.

## Voedingswaarde per portie

- Kcal:  
306 Mon Chou of  
265 volle kwark
- Koolhydraten: 4 g
- Vetten: 29 g
- Eiwitten: 4 g

