

CHOCOLADE- NOTENTAART

#taart #fodmap #glutenvrij #lactosevrij

HOEVEELHEID
12 personen

WAT HEB JE NODIG
- boter en (gluten)vrije bloem voor de springvorm
- 4 eieren, dooiers en wit gescheiden
- 200 gram fijn tafelsuiker
- 2 druppels vanille-extract
- 1 snufje zout
- 100 gram walnoten, gehakt
- 100 gram amandelen, gehakt
- 200 gram pure chocolade, gehakt
- poedersuiker om te bestuiven of geraspte pure chocolade
- geklopte, (lichtgezoete) (lactosevrjie) slagroom, om te garneren

Let op dat voor de glutenvrije variant alle producten gluten
zijn, idem bij lactosevrij.

MATERIAAL
- Oven, 175 gram C / gasstand 4, voorverwarmd
- Springvorm van 28 cm
- Bakpapier
- (Hand)mixer

BEREIDINGSWIJZE
- Bekleed een springvorm van van 28 cm met bakpapier.
- Vet deze in met boter en bestuif met (glutenvrije) bloem.
- Verwarm de oven voor op 175 graden C / gasstand 4.
- Klop de eidooiers, suiker en het vanille-extract tot het lichtgeel en schuimig is.
- Klop het eiwit in een vetvrije kom met een snufje zout tot stijve pieken.
- Spatel beide massa's voorzichtig door elkaar.
- Schep de noten en de chocolade er voorzicht in 4 porties d en giet het meteen in de vorm en maak de bovenkant glad een spatel.
- Bak de taart in 25 minuten, haal deze uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer op kamertemperatuur bestrooid met poedersuike gerapste chocolade en een royale toef geklopte (lactosevrije) room.

Deze taart is ook heerlijk als nagerecht.

Bron: Ellen Steinmeijer, ABCdietist

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.