

Vega preitaart



Ingrediënten:

- 700 gram prei (inclusief groen, in ringen snijden en goed wassen)
- 200 gram pittige kaas (raspen of geraspt kopen)
- 1 lepel olijfolie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 4 eieren
- 125 gram magere kwark of biogarde of ricotta of biologische volle yoghurt*
- 150 gram rijstbloem/meel of havermout of koolhydraat arm meel/muesli*
- 30 gram Biologische rozijnen of (vegetarische) spekjes of hamblokjes
- 5 in stukjes gesneden zongedroogd tomaat
- 3 eetlepels sesamzaad

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Bekleed een springvorm van doorsnede 22 cm. met bakpapier.
3. Verhit in een grote braadpan de olie en voeg hier kerriepoeder en prei aan toe.
4. Roer in een kom door elkaar: eieren en kwark, daarna meel, kaas en rozijnen.
5. Meng daarna de prei door het mengsel. Kijk wel uit dat er niet teveel braadvocht mee gaat.
6. Vul de springvorm met het mengsel en stop de in stukjes gesneden zongedroogde tomaat erin.
7. Ten slotte strooi je er de sesamzaadjes over. Bak de vega-preitaart in het midden van de oven in ca. 45 minuten gaar.

** "Meestal gebruik ik wat er op dat moment in de koelkast voorhanden ligt en op moet. Het unieke aan deze hartige taart is de bodem. Deze bevat namelijk niet als vele anderen een bladerdeeg bodem, en bevat daardoor dus veel minder verzadigde vetten."*

** Koolhydraatarme muesli bijvoorbeeld van Tasty Basics of Atkins of Adamsbrood.*