

Worteltaart met dadels



Ingrediënten:

- 1 Biologische sinaasappel (was en rasp de schil)
- 75 gram hazelnoten of walnoot (in kleine stukjes hakken)
- 150 gram biologische roomboter of cocosolie
- 150 gram dadels
- 150 gram volkorenmeel of rijstemeel/boekweitmeel/quinoameel **of koolhydraatarme muesli !**
- 1 theelepel bakpoeder of wijnsteenbakpoeder
- 1 eetlepel koekkruiden
- 3 eieren, gesplitst, klop het eiwit stijf
- 200 g geraspte wortel

Bereiding worteltaart met dadels

Verwarm de oven voor op 150 °C. Bekleed een cakevorm met bakpapier. Roer de boter met de koekkruiden, sinaasappelrasp en de eidooiers tot een zachte massa. Schep het meel (glutenvrije of koolhydraatarm) erdoor. Meng in kleine stukjes gesneden dadels en bakpoeder erdoor. Schep de gehakte walnoten en de geraspte wortel door de stijfgeklopte eiwitten. Schep het mengsel door de rest van het beslag. Schep alles in de cakevorm, strijk de bovenkant glad en bak de cake in 1 uur à 1 uur en 15 minuten gaar. Laat de cake in de uitgeschakelde oven 15 minuten afkoelen. Stort hem daarna op een rooster en laat hem verder afkoelen.

Voor de topping/icing gebruikte ik: geitenkaas, drup honing en een beetje sojaroom met pecannoot en hazelnoot."

"Heb je de documentaire "De zoete verleiders" gezien. Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar. We bewegen weinig en eten vaak ongezond. De voedselindustrie weet ons telkens weer te verleiden om suiker te eten. Steeds meer wordt er in het nieuws ruchtbaarheid gegeven aan de nadelige gevolgen van suiker. Steeds meer onderzoek toont aan dat ook zoetstoffen op lange termijn schadelijk kunnen zijn. Niets zo lekker als natuurlijk zoet in wortel, honing en dadels.