



YOGHURT BOSVRUCHTEN TAART

@food.inmotion

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 100 gram havermout
- 100 gram Medjool dadels, ontpit
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel honing

Vulling:

- 125 gram bosvruchten, diepvries (of vers)
- 1 eetlepel honing
- 8 blaadjes gelatine
- 500 gram Griekse yoghurt
- 4 ml vloeibare zoetstof
- 250 gram kwark, ongezoet
- Verse bosvruchten, munt en geroosterde muesli ter afwerking

BEREIDINGSTIJD:

- Voorbereidingstijd: 30 minuten
- Totale bereidingstijd: 4,5 uur

BEREIDINGSWIJZE

01

Doe de havermout, dadels, olie en honing in een keukenmachine en meng tot een stevige massa.

02

Bedek de bodem van een springvorm met bakpapier en doe het mengsel voor de bodem hierop. Verdeel goed en druk aan met een lepel.

03

Plaats de bodem in de ijskast en maak ondertussen de vulling.

04

Verwarm de bosvruchten met de honing in een pannetje en mix daarna tot een gladde coulis.

05

Week de gelatineblaadjes in koud water.

TIPS:

- Varieer met fruitsoorten voor de coulis en afwerking.
- Versier de taart eventueel wat extra met noten, stukjes chocolade, granola, ...
- Deze taart bestaat uit haver-mout, yoghurt en fruit. Ideaal alternatief voor een klassiek ontbijtje.

06

Verwarm ondertussen 150 gram Griekse yoghurt en de zoetstof in een pannetje. Knijp de gelatineblaadjes uit en voeg al roerend een voor een toe aan de warme yoghurt.

07

Doe de rest van de Griekse yoghurt met de kwark in een mengkom en voeg het warme yoghurtmengsel toe. Roer alles goed door elkaar en giet vervolgens op de bodem.

08

Giet de bosvruchtencoulis over de cheesecake en maak met de achterkant van een lepel of tandenstoker leuke figuren.

09

Laat de taart minstens 4 uur opstijven in de koelkast. Werk daarna af met verse bosvruchten geroosterde muesli en munt.