

Sint-idee: speculaastaart

Bereidingstijd

50 minuten

Portie

8 personen

Ingrediënten

500 gram Optimel speculaaskwark

100 gram havermout

50 gram proteïnepoeder speculaas

10 gram zoetmiddel

3 eiwitten

Topping: amandelschilfers, speculaas Céréal (3) en blauwe bessen



Materialen: Taartvorm

Bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 175° C.
2. Meng de magere platte kaas, met de havermout, proteïnepoeder, zoetmiddel en drie eiwitten goed door elkaar.
3. Doe dit deeg in de taartvorm en strijk plat.
4. Beleg het deeg met de topping.
5. Plaats het geheel voor 40 minuten in een oven van 175°C.
6. Ter presentatie kan je eventueel de taart nog bestrooien met zoetmiddel.

Voedingswaarde

Per spie	Recept	Originele taart
Energie	120 kcal	365 kcal
Eiwitten	11 g	3,9 g
Koolhydraten	13 g	49 g
toegevoegde suikers	0 g	27 g
Vetten	1,5 g	16,4 g
waarvan verzadigd vet	0 g	4,1 g

Extra: Je kan het proteïnepoeder vervangen door speltmeel als je dit niet hebt. Om de smaak te bevorderen kan je dan ook een eetlepel speculaaspoeder toevoegen.