



## Notentaart

Met minder suiker

G215



Gezond



Vega



30 min.



8 pers.

### Materialen:

Oven  
 Bak-/quichevorm Ø 20-24 cm  
 Bakpapier  
 Deegmixer (of met de hand)  
 Hakmes  
 Snijplank  
 Houten lepel  
 Pan met anti-aanbaklaag

### Ingrediënten:

- 250 gram (spelt)bloem
- 100 gram poedersuiker
- Snufje zout
- 250 gram roomboter of biologische margarine
- 300 gram gemengde, ongezoeten noten (o.a. pecan- en walnoten)
- 35 gram witte basterdsuiker
- 2 flinke eetlepels honing
- 50-70 ml (houdbare) slagroom

### Bereiding bodem:

- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Bekleed de bakvorm met bakpapier.
- Kneed een deeg van de bloem, poedersuiker en 250 gram boter.
- Maak van het deeg een bal. Druk deze plat tot ongeveer 1 centimeter en bedek hiermee de bodem van de bakvorm.
- Bak de bodem 20 minuten in de oven.

### Bereiding vulling:

- Houd een aantal hele pecan- en walnoten apart voor bovenop de taart. Hak de overige noten doormidden.
- Smelt de basterdsuiker in de (koeken)pan. Laat het licht kleuren en zet het vuur uit.
- Roer de honing erdoor.
- Meng de ongeklopte slagroom erdoor.
- Voeg de noten toe en roer dit door elkaar.
- Verdeel de noten over de bodem en bak de taart 15 á 20 minuten in de oven.



### Tip ...

Voor deze taart heb ik al rekening gehouden met minder suiker. Probeer vanaf nu bij elk zoet recept wat je maakt, een derde minder suiker te gebruiken dan staat vermeld. Wanneer je hieraan went, zal de verleiding om altijd heel zoet te eten minder worden. Je vindt dat dan niet meer lekker.