

Gezonder alternatief voor bestaand recept.

Een alternatief voor roomkaastaart (cheesecake)



Ingrediënten originele recept: Roomkaastaart (no bake-cheesecake)

TAART | 30 MIN. + opstijven | 12 PERSONEN

- 250 gram sprits koeken
- 100 gram gezouten roomboter
- 600 gram verse roomkaas (Mon Chou)
- 100 gram poedersuiker
- 250 ml verse slagroom
- 250 gram aardbeien, in schijfjes voor op de taart

Voedingswaarde per persoon oude recept*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
449	36,5	22,3	6	23,8	0,5	0,5

(*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.

Ingrediënten aangepast recept: Yoghurttaart

TAART | 25 MIN. + opstijven | 12 PERSONEN

- 15 lange vingers (ong. 150 gram)
- 500 ml magere yoghurt
- 250 gram magere kwark
- 500 gram aardbeien (of ander zoet fruit bv. perziken)
- 10 blaadjes gelatine
- suikervrije limonadesiroop aardbeien (of bv bosvruchten)

Voedingswaarde per persoon nieuwe recept*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
96	0,6	0,2	6,1	15,6	0,6	0,08

Welke aanpassingen zijn er gedaan en waarom?

- De hoeveelheid fruit is opgehoogd door het verdubbelen van de aardbeien.
- De hoeveelheid (verzadigd) vet is verminderd door de keuze voor magere yoghurt en kwark in plaats van roomkaas en slagroom. Ook is er nu geen boter gebruikt voor de bodem.
- De hoeveelheid zout is verlaagd door het vervangen van de gezouten roomboter en de spritsen.
- Het aantal kcal is verlaagd door het gebruik van vetarme en suikervrije producten.

Hoe maak je dit recept?

Leg op de bodem van een springvorm van 24cm een velletje bakpapier (rondje uitknippen). Leg hierop de lange vingers en besprenkel deze rijkelijk met water. Hierdoor worden ze zwaarder, waardoor ze straks niet naar boven drijven. Week ondertussen de gelatine in een bakje koud water. Pureer de helft van de aardbeien (250 gram) en vermeng dit met de yoghurt en kwark. Zoet dit eventueel bij naar smaak, met een beetje suikervrije limonadesiroop. Verwarm 100 ml water en los hier de gelatine in op. Vermeng dit goed met het yoghurt/aardbeien/kwarkmengsel. Giet dit bovenop de lange vingers in de bakvorm. Zet in de koelkast om op te stijven voor minimaal 2-3 uur. Snijd de overgebleven 250 gram aardbeien in plakjes en garneer hiermee de taart.

(*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.