

Eiwitrijke aardbeien-kwarktaart

Springvorm: 22-24 cm

Bereidingstijd: 30 minuten (+ minimaal 4 uur opstijven)

Ingrediënten

Bodem

- 200 g havervlokken
- 150 g zachte Medjool-dadels (ontpit)
- 50 g kokosolie, gesmolten
- 2 tl koekkruiden
- Snufje zout

Kwarklaag

- 500 g Griekse yoghurt 5% met extra eiwit
- 500 g verse aardbeien
- 6-8 blaadjes gelatine (Afhankelijk hoe groot het blaadje is)
- 1 tl vanillepoeder
- 2 zakjes vanillesuiker
- (Eventueel 1-2 el honing of zoetstof naar smaak)

Bereiding

1. Maak de bodem

1. Bekleed een springvorm met bakpapier.
2. Mix de dadels met de gesmolten kokosolie, koekkruiden en een snufje zout tot een gladde, plakkerige pasta.
3. Voeg de havervlokken toe en pulseer slechts enkele keren, zodat de havervlokken nog grotendeels heel of grof gebroken blijven.
4. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm en druk stevig aan met de bolle kant van een lepel of de bodem van een glas.
5. Zet de bodem minimaal 30 minuten in de koelkast.

2. Maak de kwarklaag

1. Week de gelatine 5 minuten in koud water.
2. Snijd de aardbeien in stukjes.
3. Doe de aardbeien samen met de vanillesuiker en het vanillepoeder in een pannetje en verwarm 5-8 minuten, totdat de aardbeien zacht zijn maar nog stukjes bevatten.
4. Haal de pan van het vuur en roer de uitgeknepen gelatine erdoor totdat deze volledig is opgelost.
5. Laat het aardbeienmengsel afkoelen tot lauwwarm.
6. Roer de Griekse yoghurt glad en meng het lauwwarme aardbeienmengsel erdoor.
7. Proef en voeg eventueel honing of een zoetstof toe.

3. Opbouwen

1. Giet de kwarkvulling op de gekoelde bodem.
2. Strijk de bovenkant glad.
3. Laat de taart minimaal 4 uur opstijven in de koelkast, bij voorkeur een hele nacht.

Garneren

Garneer vlak voor het serveren eventueel met verse aardbeien, een beetje citroenrasp of enkele muntblaadjes.

Per punt

Bij 10 punten:

- **233 kcal**
- **9 g eiwit**
- **30 g koolhydraten**
- **4 g vezels**