



MANGO KWARKTAARTJE

INGREDIËNTEN

Dit is een taartje van ca. 12 centimeter

10 gr gepofte quinoa

20 gr havermout

1 tl kokosolie

1/2 el Greensweet Syrup gold

1/2 tl Chinese 5 spice of koek en

speculaas kruiden

100 gr (diepvries) mango

100 gr magere kwark

2 blaadjes gelatine

ZO MAAK JE HET:

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed het springvormpje met bakpapier of vet deze goed in.

Smelt de kokosolie en de syrup gold, schep hier de quinoa, havermout en kruiden doorheen. Schep dit in het springvormpje en druk heel goed aan in de vorm. Dit gaat het beste met een natte lepel, hoe steviger aangedrukt hoe minder kruimelig de bodem wordt.

Bak de quinoa bodem voor 10 a 12 minuten (let op dat de quinoa niet aanbrand) in de oven en laat daarna volledig afkoelen buiten de oven.

Maak twee blaadjes gelatine klaar volgens de verpakking. Pureer ondertussen de mango en roer hier de kwark en klaargemaakte gelatine doorheen. Proef of je beslag zoet genoeg is en voeg eventueel wat extra syrup gold toe. Giet je kwarkmengsel over de afgekoelde bodem en zet voor minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven. Versier jouw taartje met je favoriete toppings en geniet ervan!

Genieten!

Bron/foto: @lislovescooking via instagram of lislovescooking.nl (website)