

Magere yoghurt taart

Magere yoghurt taart is een variant op de bekende kwarktaart. Geen hogere wiskunde maar i.p.v. kwark heb ik magere yoghurt gebruikt met een vruchtensmaakje. Is het een hele zoete taart... nee, ik heb geen suiker of andere zoetstof toegevoegd. De zoetheid komt van de koekjes en de vruchtensmaak in de yoghurt, that's it!

Het is een licht zoete frisse taart die zeker bij iedereen in de smaak zal vallen.

Voor 10 punten (springvorm 24 cm doorsnee)

Bereidingstijd: 20 minuten + ongeveer 6 uur wachttijd

Ingrediënten

- 200 gram volkoren koekjes
- 60 gram halvarine (de zachte "boter" die je ook op je brood smeert)
- 1000 ml magere yoghurt met een vruchtensmaakje zonder toegevoegde suiker
- 7 gelatineblaadjes
- 100 ml sinaasappelsap

Bereiding magere yoghurt taart

1. Laat de gelatineblaadjes in een grote bak met water weken*.
2. Doe de koekjes samen met de halvarine in een keukenmachine en laat deze rustig draaien totdat de

- koekjes kruim zijn en goed vermengd met de boter.
3. Neem een springvorm van 24 cm en bekleed deze met bakpapier.
 4. Verdeel het koekmengsel over de bodem en druk dit goed aan.
 5. Giet de yoghurt in een grote kom.
 6. Haal de gelatineblaadjes uit het water en knijp ze goed uit.
 7. Verwarm de sinaasappelsap (niet laten koken!) en laat de gelatineblaadjes hier 1 voor 1 in oplossen.
 8. Giet nu dit mengsel bij de yoghurt, goed roeren en giet het geheel in de springvorm.
 9. Zet de taart nu voor ongeveer 6 uur in de koelkast.

Optioneel: versier de taart met wat vruchtjes.

* op de verpakking van gelatineblaadjes staat dat je 12 stuks per liter nodig hebt... 7 stuks is meer dan voldoende. Wel is het goed ze zo lang mogelijk te laten weken, dus doe dit als 1e.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
180	5,5	1,8	8,5	20	1,2	0,4