

Pruimen plaatkoek

Pruimen plaatkoek; door een overschot aan pruimen en inmiddels al de nodige marmelade te hebben gemaakt, nu toch maar een ander oplossing bedacht. De volgende dag zou ik visite krijgen, wat gegoogled en besloten om maar eens een keer een stuk taart / koek te maken met de pruimen.

Deze pruimen plaatkoek bevat alleen suiker vanuit het fruit, geen toegevoegde suikers. Dit maakt dat deze taart lekker fris zoetig is en ook nog wat gezonder dan een traditioneel gebakje.

Ingrediënten voor het deeg

- 150 gram ontpitte zoete pruimen (voor het deeg)
- 300 gram volkoren of speltmeel
- 1/2 zakje bakpoeder
- 130 gram koude boter
- 1 ei
- Snufje zout

Ingrediënten voor de vulling

- 1 kilo ontpitte zoete pruimen
- 4 eetlepels vanille extract
- Kaneel naar behoefte

Bereiding

Maak met de staafmixer de 150 gram pruimen tot een moes. Voeg het meel, de bakpoeder, het ei en de zout toe.

Roer alles goed door elkaar.

Snij de koude boter in dunne plakken en vervolgens in blokjes.

Meng dit door het meelmengsel.

Kneed dit met koude handen tot een deegje (voeg eventueel nog 1 of 2 eetlepels water toe als het te droog is)

Zet het deeg voor minimaal 30 minuten weg in de koelkast.

Ontpit ondertussen de kilo pruimen en snij ze in 4-en (of meer als je hele grote pruimen gebruikt).

Als het deeg voldoende heeft gerust, verwarm je de oven op 200 graden.

Leg een stuk bakpapier op de bakplaat en rol het deeg hierover heen uit.

Verdeel de pruimen over de bakplaat, sprenkel de vanille extract erover heen en tenslotte wat kaneel.

Bak de pruimen plaatkoek op 1/3 van de oven voor 40 minuten op 200 graden.

Laat afkoelen en neem een lekker stuk pruimen plaatkoek bij een kop thee of koffie.

(recept gebaseerd op een recept van PuurGezond).