

Glutenvrije banoffeetaart met chocola

Let op! Deze taart is vrij van geraffineerde suikers, gluten en lactose.

DOOR TEAM ELLE ETEN

20/03/2017



ARCHIEF ELLE ETEN

Let op! Deze taart is vrij van geraffineerde suikers, gluten en lactose. Hij is gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten die 'm extra lekker maken. Vooral die 'gezouten karamelsaus' van dadels wil je voortaan overal rijkelijk overheen gieten.

PORTIES:2

TOTALE TIJD:0 uur 20 minuten

INGREDIËNTEN

TAARTBODEM

20 g walnoten
25 g amandelen
0,4 el. kokosolie
1 dadel (medjoul, ontpit)
0,2 tl. kaneel
10 g kokosrasp

TAARTVULLING

0,5 rijpe bananen
40 g cashewnoten, minimaal 4 uur geweekt in water maar liefst 1 nacht
26 mL kokosmelk
Snuf kaneel
Snuf zeezout
8 g (rauwe) cacao
0,5 el.
kokosolie

GEZOUTEN DADELKARAMELSAUS

1,5 dadel (medjoul, ontpit)
0,5 el. water
0,5 el. havermelk of amandelmelk
vanillemerg
0,2 el. zeezout (naar smaak)

GARNERING

kokosrasp
een beetje banaan

EXTRA

Keukenmachine

BEREIDINGSWIJZE

Week minimaal 4 uur van tevoren, maar het liefst een nacht, de cashewnoten in water.

Maak nu de taartbodem door de walnoten, amandelen, gesmolten kokosolie, ontpitte medjouldadels, kaneel en kokosrasp in de keukenmachine te doen. Maal de ingrediënten tot een losse en korrelige substantie. Maal de ingrediënten niet te lang. Het mag geen pasta worden. Het beslag moet juist grof en kneedbaar zijn.

De kokosolie kun je smelten in de magnetron, in een pan of in een beker die je in een bak kokend water zet. Besmeer de taartvorm met kokosolie zodat de bodem niet blijft kleven aan de taartvorm. Kneed de ingrediënten tot een 'deeg' en bekleed de taartvorm ermee. Druk het beslag goed aan en bekleed de randen ook met het 'deeg'. Plaats de taartbodem in de vriezer.

Begin aan de taartvulling door geweekte cashewnoten af te gieten in een vergiet. Laat ze goed uitlekken en dep eventueel af met keukenpapier. Plaats de cashewnoten, twee bananen, kokosolie, zeezout, cacao, kaneel en kokosmelk in de keukenmachine en laat lang en op hoge snelheid doordraaien totdat je een gladde, romige substantie krijgt. Giet deze romige vulling over de koude taartbodem en verdeel het gelijkmatig met een spatel. Bedek de taart met aluminiumfolie en laat een nacht in de vriezer staan.

Voor de gezoutendadelsaus plaats je de medjouldadels, havermelk, vanillemerg en water in de keukenmachine. Dit mix je op de hoogste stand totdat de saus helemaal glad is. Roer daarna het zeezout erdoorheen. Je kunt de saus dunner maken door extra havermelk/ amandelmelk/water toe te voegen. Schenk de saus in een glazen pot.

Haal de taart 5 uur voor het serveren uit de vriezer en zet in de koelkast. Als topping snijd je een halve banaan schuin overlangs in plakken. Daarmee beleg je de taart. Strooi er kokosrasp over en maak af met de gezoutendadelkaramelsaus. Wees niet te zuinig met de saus!

Gebruik sappige, zachte medjouldadels en geen harde gedroogde uit de supermarkt. Dit komt de smaak ten goede. Medjouldadels zijn verkrijgbaar op de markt of bij de Turkse winkel. Het is lekker om de gezoutendadelkaramelsaus op te warmen wanneer je de taart serveert. Garneer de taart pas met banaan als je 'm serveert, anders verkleurt de banaan.

Recept: Rosemarijn Disseldor