



VALENTIJNDESSERT



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 taartjes):

- 1 banaan
- 100 g gedroogde dadels
- 40 g havermout
- 1 afgestreken el 100% cacao poeder
- 400 g plantaardige Griekse yoghurt natuur
- 100 ml ananassap
- 1 blaadje gelatine
- 1 zakje slagschuim
- 1 zakje Klop Fix
- 50 ml sojamelk natuur
- rode vruchtenmengeling vers / diepvries
- 1 blaadje gelatine



Bereidingswijze:

- Pel de banaan en snij deze in stukjes.
- Snij de dadels eveneens in stukjes.
- Doe de bananenstukjes, dadelstukjes en de havermout in een blender samen met het cacao poeder en mix tot een homogene massa.
- Smeer het deeg ongeveer 1 cm dik uit over een bakplaat en bak dit gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Laat het geheel afkoelen en steek vormpje hartjes uit het deeg.
- Laat de gelatineblaadjes weken in koud water.
- Klop het zakje slagschuim op samen met de melk en een zakje Klop Fix.
- Breng het ananassap aan de kook samen met 1 vooraf in water geweekt gelatineblaadje.
- Laat afkoelen en meng dit onder de Griekse yoghurt samen met het slagschuimmengsel.
- Verdeel over de 4 hartjesringen (stort in de ring, bovenop het deeg) en laat enkele uren opstijven in de koelkast.
- Voor de afwerking kan je kiezen voor een verse fruitmengeling van rood fruit of een fruitmengeling uit de diepvries.
- Mix enkele aardbeien fijn tot een coulis, breng aan de kook en samen met een vooraf in water geweekt gelatineblaadje.
- Giet deze coulis in de hartjesring over het yoghurtmengsel en laat nog enkele uren opstijven in de koelkast.
- Haal uit de koelkast, verwijder de ring, dien op een bordje op en voeg wat rood fruit toe voor de afwerking.
- Smakelijk!