



Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste

FRIS ZOMERS GEBAKJE



Ingrediënten (voor 4 taartjes):

- 1 banaan
- 100 g gedroogde dadels
- 40 g boekweitvlokken
- 400 g plantaardige Griekse yoghurt natuur
- 100 ml ananassap
- 1 zakje agar agar van 2g
- enkele passievruchten of aardbeien of blauwe bessen
- 1 zakje agar agar van 2g



Bereidingswijze:

- Pel de banaan en snij deze in stukjes.
- Snij de dadels eveneens in stukjes.
- Doe de bananenstukjes, dadelstukjes en de boekweitvlokken in een blender 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 met een bakring vormpjes uit het deeg.
- Breng het ananassap aan de kook samen met het zakje agar agar.
- Laat afkoelen en meng dit onder de Griekse yoghurt.
- Verdeel over de 4 ringen (stort in de ring, bovenop het deeg) en laat enkele uren opstijven in de koelkast.
- Voor de afwerking kan je kiezen voor passievruchten / aardbeien / blauwe bessen, maar je kan ook ananas of perziken gebruiken naar eigen smaak.
- Voor de passievruchten: lepel deze uit en breng het vruchtvlees aan de kook samen met de agar agar en giet een laagje in de ring bovenop de yogurt.
- Als je kiest voor het andere fruit (aardbei, blauwe bessen, ...) mix je ze tot een lopende coulis en breng je dit vervolgens aan de kook samen met de agar-agar ...
- Laat vervolgens nog enkele uren opstijven in de koelkast en dien op.
- Smakelijk!