

KOKOS-BANAAN-CHOCOLADETAART

CHOCOBANATAART

Voor deze taart heb ik enkele jaren research gedaan. Ik heb vele recepten met taarten geprobeerd. Als basis gebruikt ik banaan en cacao. Ik heb deze combinatie op meerdere manieren geprobeerd samen te brengen. Ook de bakvormen van taarten heb ik doorontwikkeld. Ik ben begonnen met het maken van rauwe taarten. Uiteindelijk waren deze net niet lekker genoeg, was de constitutie moeilijker te eten en levert het geen gezondheidsvoordelen op. Rauw voedsel is voedsel met heel veel kracht en wij mensen zijn te zwak voedsel gewend om veel rauw voedsel te eten. We eten al salades, fruit en smoothies. Daarom mogen taarten best licht verteerbaar en vooral lekker zijn, maar wel zonder suiker en transver.



Zelf meel maken van muesli en havermout

Als deegmeel gebruikte ik havermout en muesli, dat ik eerst in een blender verpoederde. Deze meel maakte ik tot deeg met kokend heet water en een vork. Dan wordt het al minder rauw, maar het deeg wordt ook heel elastisch van structuur waardoor het heel dun kan worden. Dit deeg kan vervolgens zonder te bakken opgegeten worden, maar als je het 20 minuten bakt, dan is het net zo gezond en veel lekkerder. De taartvulling gaat dan beter samen met de taartbodem, het wordt meer een geheel en de smaak wordt beter.

Als zoetmiddelen is banaan zoet genoeg, maar ik gebruik extra stevia- en kaneelthee en palmsuiker om het zoeter te maken. Het idee van een zoete taart is dat het lekker zoet moet smaken, maar dan alleen met zoetheden die medicinale werking hebben.

Rauwe taartvariant

Deze taart wordt gemaakt zonder de oven te gebruiken. In plaats van 30 minuten in de oven, moet deze taart 30 minuten in de koelkast voordat hij klaar is. Rauwe taarten moeten 24 uur in de koelkast, maar dit is geen rauwe taart. Rauw betekent niet gelijk dat het medicinaal gezien beter is, of dat er meer voedingsstoffen in zitten. Gekookt voedsel bevat meer voor het lichaam beschikbare voedingsstoffen. Opwarmen maakt voedingsstoffen beter beschikbaar voor ons lichaam. Daarom is het maar de vraag of rauw eten wel gezond is. Met rauw voedsel moet het lichaam veel harder werken om de voedingsstoffen te vergaren die het nodig heeft.



Taartdeeg met heet water

We gebruiken hiervoor muesli, maar het kan ook met havermout of met een combinatie van deze twee. De taartbodem wordt dus niet gebakken, maar wel verwarmd gemaakt. Het procedé is als volgt:

Verpoeder de muesli en of havermout in een blender.

Doe de poeder samen met wat olijfolie of kokosolie in een schaal om het tot deeg te mengen. De olie maakt het deeg meer elastisch en het zorgt ervoor dat de vulling nog moeilijker door de taartbodem komt. Overigens is de olie geen must; de bodem kan ook zonder olie worden gemaakt maar het is dan iets moeilijker te kneden in de vorm.

Overgiet het poeder en de olie met kokendhete kaneelthee en zorg dat het een dikke stevige klont wordt, als een deegbal. Je gebruikt kaneelthee omdat dit al zoet is en het de taart een goede smaak geeft. Het is het best om een kaneelthee 24 uur te trekken van kaneelstokjes. Je kunt de kaneelthee in een pannetje opwarmen of kokend heet water bij een klein beetje geconcentreerde kaneelthee doen.

Met een stevige ijzeren vork kun je het deeg kneden. Het deeg is na 5 minuten kneden klaar om in een bakvorm te doen.

Taart in ronde boterkoekvorm

Voor de taart werk ik graag met een lage boterkoekvorm, maar ook dat is optioneel. Voordat je het deeg in de bakvorm doet, doe je olie in de vorm en je doet er wat losse muesli-poeder op. Zo komt de bodem straks beter los. Sommige boterkoekvormen hebben een ingebouwd ronddraaiend bodemmes, zodat de bodem makkelijker los gaat.

Bladerdeegvariant

In plaats van de bodem in te smeren met olie en muesli-poeder, kun je ook heel dun yufka-bladerdeeg op de bodem doen. Dit bladerdeeg is verkrijgbaar in een Turkse winkel of Mediterrane supermarkt. Als je yufka gebruikt, krijg je een bladerdeegbodem, maar let wel, bladerdeeg is gemaakt van wit meel en daarom niet gezond.

De muesli spreid je zo dun mogelijk uit in de bakvorm. De bodem hoeft maximaal maar 1 cm dik te zijn. Het kan veel dunner. Omdat de muesli heet is geweest, is de bodem feitelijk al gaar. Een variant op deze taart is dat je de bodem afbakt door het 20 minuten in een oven te doen. Dan krijg je een taart met krokantere bodem.

De vulling

Over de taartbodem verspreid je de vulling. Het recept voor de vulling is zeer eenvoudig. Schil anderhalve kilo bananen en doe het met 5 grote eetlepels cacao in een blender. Pulse de blender een paar keer. Soms is het in 3 seconden al een goede massa. Als er geen kleine stukjes banaan in zitten is het goed. Er hoeft geen water bij, want banaan is zacht genoeg. Laat de blender niet te lang aan want dan kan het geheel te waterig worden.

Het vullen van de taart

Het geheel zal op een soort donkere chocoladevla lijken. Dit kun je over de taartbodem doen. Daarna kun je het 20 minuten in de oven doen als je een echt lekkere warme taart wilt. Je kunt het ook als variant 2 uur in de koelkast doen zodat je een bijna rauwe, koude taart hebt.



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

