



# Worteltaart

(20 PERSONEN/PORTIES)

## Ingrediënten

- 175 gr Zonnebloemolie
- 300 gr Wortel geraspt
- 100 gr Walnoten gehakt (ongezouten)
- 100 gr Amandelen gehakt (ongezouten)
- 200 gr Veldbonenmeel
- 150 gr Licht bruine basterdsuiker
- 5 gr Bakpoeder
- 2 gr Zout
- 10 gr Sinaasappel zeste
- 150 gr Eieren (3 stuks)
- 10 gr Speculaaskruiden

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 165°C.
2. Doe de zonnebloemolie, licht bruine basterdsuiker, het zout en de sinaasappel zeste in een kom en klop dit ongeveer 3 minuten door met een (hand)mixer met garde(s).
3. Voeg de eieren toe en mix alles nogmaals kort door elkaar.
4. Doe daarna de bloem, bakpoeder en speculaaskruiden bij het beslag en roer het door.
5. Meng tot slot de geraspte wortel, gebroken walnoten en amandelen door het beslag.
6. Giet het beslag in een springvorm (diameter 24cm) en bak de taart gedurende 35 minuten.

### Voedingswaarde per portie (60 g)

Energie (kcal)	223
Vet (g)	15,7
Verzadigd vet (g)	1,8
Eiwit (g)	5,8
Koolhydraten (g)	12,5
Vezels (g)	4,0
Zout (g)	0,18



**Goede zorg  
proef je**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord