

Rijsttaart met speculaaskruiden

Aangepast recept (origineel uit Boodschappen, November 2012)

Taart voor 12 personen, in de Boodschappen is de taart voor 8 personen

Ingrediënten:

Voor het deeg:

100 gram bruine basterdsuiker
200 gram koude boter
300 gram bloem
1 eetlepel speculaaskruiden
1 losgeklopt ei

Voor de vulling:

1 vanillestokje
1 liter volle melk
100 gram suiker
150 gram dessertrijst
2 eieren
lage taartvorm met ribbelrand



Bereiding:

1. Vermeng de suiker met de boter .
2. Zeef de bloem en de speculaaskruiden erboven
3. Kneed het deeg door met een eetlepel van het losgeklopte ei.
4. Verpak het deeg in vershoudfolie en laat het in de koelkast rusten
5. Maak ondertussen de vulling.
6. Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit.
7. Breng de melk aan de kook met het vanillestokje, de merg, de suiker en de dessertrijst.
8. Laat het 25 minuten zachtjes doorkoken, maar roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen.
9. Giet de rijstepap in een schaal, verwijder het vanillestokje en laat het afkoelen.
10. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
11. Vet de taartvorm in.
12. Rol het deeg uit en bekleed de taartvorm ermee.
13. Klop de eieren met het overgebleven ei licht en schuimig en roer dit door de rijstepap.
14. Stort dit in de taartvorm en strijk de bovenkant glad.
15. Bak de tart in het midden van de voorverwarmde oven in 40 minuten gaar en lichtbruin.
16. Laat de taart afkoelen.
17. Eet smakelijk.

Voedingswaarde per taartpunt:

390 kcal
8,5 gram eiwit
18 gram vet
48,5 gram koolhydraten

Als u in de vulling halfvolle melk en 1 theelepel stevia gebruikt, bevat dit recept per taartpunt:

345 kcal
8,5 gram eiwit
16,5 gram vet
40,5 gram koolhydraten
Wel goed roeren om aanbranden te voorkomen!

Als u in het deeg 50 gram Tagatesse verwerkt in plaats van de basterdsuiker én in de vulling halfvolle melk en 1 theelepel stevia gebruikt, bevat dit recept per taartpunt:

325 kcal
8,5 gram eiwit
16,5 gram vet
35,5 gram koolhydraten