



✂ Toetje ⏱ 20 min

Bakvrije kokosnoot-roomtaart met Chiquita mini-bananen

Een gezondere versie van een klassieker met een tropische twist. Een perfecte afsluiting van elke maaltijd.

1

Bekleed de bodem van een dubbelzijdig gegroefd taartvorm van 25 cm met bakpapier. Zet een middelgrote glazen beslagkom in de koelkast en koel. Blend de amandelen en dadels in een keukenmachine of blender tot ze fijn zijn, ongeveer 2 minuten. Giet de appelstroop en havermout erbij en blend opnieuw tot alles een geheel is. Breng alles over naar de voorbereide taartvorm en druk de zijkanten en bodem in met een gladde, gelijkmatige laag van de mix. Plaats in de vriezer voor later.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 cup amandelen
- 2 cup dadels zonder pit
- 1/2 cup ahornsiroop
- 2 tbsp havermout
- 800 ml kokoscrème, gekoeld in de koelkast
- 2 tbsp poedersuiker
- 1 tsp vanille
- 3 Chiquita mini-bananen
- 2 tbsp geroosterde kokosnootvlokken

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

- 578 kcal Calorieën
- 25.0g Vetten
- 13.6g Verzadigde vetten
- 81.8g Koolhydraten
- 71.4g Suikers
- 5.6g Voedingsvezel
- 6.2g Eiwit
- 0.1g Zout



2

Haal de glazen kom uit de koelkast. Schep de vaste kokosnootcrème in de kom en gooi eventuele vloeistof weg die zich in de bodem van het blik heeft verzameld. Voeg de poedersuiker en vanille toe aan de kom en klop met een elektrische garde tot het stijf is, ongeveer 7-8 minuten.



3

Giet in de voorbereide basis, snij de Chiquita mini-bananen in de lengte verticaal door en leg ze bovenop de crème. Bestrooi met de geroosterde kokosvlokken en serveer. TIP: Besprenkel met pure chocolade voor een heerlijke twist.

