

## Ingrediënten

75 g (gram) Dadel (zonder pit)  
75 g (gram) Amandelmeel  
50 ml (Haver)melk  
50 g (gram) Gepofte quinoa  
500 g (gram) Magere kwark  
200 g (gram) Rood diepvries fruit  
1 tl (theelepels) Vanillesuiker  
45 g (gram) Honing  
2 Zakje(s) Dr. Oetker Vegatine

## Keukenspullen

3 Stuk(s) Springvorm (Ø20 cm)  
Springvorm Ø15 of 20 cm  
Mengkom  
Spatel  
Staafmixer (of keukenmachine)  
Steelpan

---

## 1. Voorbereiden

Ontdooi het **diepvriesfruit (200 g)** ruim van te voren.

Verwarm de oven op 175°C. Leg een vel bakpapier op de bodem van de springvorm, plaats de ring erop en sluit deze.

---

## 2. Taartbodem bereiden

Meng de **dadels (75 g)**, **amandelmeel (75 g)**, **(haver)melk (50 ml)** en **gepofte quinoa (50 g)** in de keukenmachine tot er een plakkerige massa ontstaat.

Stort de plakkerige massa op de bodem van de springvorm en duw het goed aan zodat de hele bodem gelijkmatig is bedekt.

Zet de springvorm ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

---

---

### 3. Gezonde kwarktaart bereiden

Druk zoveel mogelijk sap uit het ontdooide fruit en en pureer het. Gebruik het sap en vul dit met water aan tot 100 ml.

Meng 2 zakjes vegetine met de 100 ml sap/water. Verwarm dit in een pannetje en voeg het gepureerde fruit toe. Breng dit aan de kook.

Meng de **kwark (500 g)** met de **honing (45 g)** en **vanillesuiker (1 tl)** en voeg vervolgens het fruit toe. Roer goed door en stort het op de bodem.

Laat de gezonde kwarktaart minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.