

---

# Recept

## Geitenkaas spinazietaart

---

60 min. waarvan 40 min oventijd - 4 personen

### Ingrediënten

- 5 plakjes Koopmans hartige taartdeeg
- 300 gr diepvriesspinazie
- 125 gr geitenkaas (plak of rolletje) 5 eieren 150 gr AH kruidenkaas light
- tomaten



### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C. Ontdooi de plakjes deeg op het aanrecht in ca. 10 minuten. Laat de spinazie in een zeef ontdooien. Vet een lage taartvorm van ca. 26 cm doorsnede in met boter.

Bestuif het aanrecht met bloem, leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze hierop uit tot een grote ronde lap. Bekleed de vorm met het deeg, prik gaatjes in de bodem en snij het langs de randen af. Giet het mengsel in de vorm. Snij de geitenkaas in stukjes en verdeel ze over de taart. Klop de eieren los met de roomkaas, zout en peper, roer de spinazie erdoor. Bak de taart in de oven in 35-40 minuten gaar en iets bruin. Serveer er een tomatensalade bij.

### Deeg

In de diepvries kun je ook plakjes bladerdeeg krijgen, die zijn ook lekker om te gebruiken bij een hartige taart, maar ze zijn véél vetter en bevatten daardoor véél meer calorieën.

---

## Verse roomkaas

Verse roomkaas bevat veel vet, ca.40%.

Tegenwoordig zijn er veel varianten te krijgen met verschillende vetpercentages. Er is de gewone 'light' roomkaas met 20% vet en ook verschillende soorten met maar 5-6% vet. Deze bevatten per 100 gram roomkaas rond de 100 calorieën terwijl de gewone roomkaas, afhankelijk van de soort, 300 à 400 calorieën per 100 gr levert. Hier valt dus heel wat te besparen.

*Bron: BEP (Beter Eet Patroon) door Carisia Bosman en Mirjam Bakker*

*Dit BEP boekje is te bestellen bij Happy Body 4U voor € 14,95*

Voedingswaarden p/p	per portie	kcal
Energie	434 kcal	
Eiwit	25 gram	100 kcal
Koolhydraten	31,7 gram	127 kcal
Vet	21,4 gram	193 kcal

*Genoemde merken op de ingrediëntenlijst mogen ook vervangen worden door wat anders, maar hier zijn de voedingswaarden op gebaseerd.*