

Glutenvrije Zweedse chocoladetaart

Het lijkt wel of er steeds meer mensen in mijn omgeving een dieet moeten volgen: glutenvrij, lactosevrij, suikervrij, vrij van dierlijke eiwitten... Als je niet gebonden bent aan zo'n dieet sta je er niet zo snel bij stil wat voor impact zo'n dieet moet hebben. Zelf kun je immers alles zonder nadenken in je mond steken. Maar als je te maken krijgt met zo'n dieet en je gaat eens goed op de verpakkingen letten, blijkt dat het te vermijden ingrediënt in meer producten zit dan je in eerste instantie zou vermoeden. (En dan blijkt direct hoe veel toevoegingen er in ons voedsel zitten) Omdat er in mijn directe omgeving zoveel mensen hiermee zitten, krijg ik natuurlijk ook vaak de vraag of ik bekend ben met glutenvrije- en of lactosevrije baksels. Omdat ik het geluk heb hier niet op te hoeven letten, was ik er tot nu toe nog niet ingedoken, maar door de vele vragen werd ik wel nieuwsgierig. Ook voor deze mensen moeten er toch lekkere dingen te bakken zijn? Laatst kreeg ik een bestelling voor een glutenvrije taart. Ik kwam een heerlijk ogende chocoladetaart tegen en deze is het geworden. Als je de boter door sojamargarine zou vervangen is deze taart zelfs glutenvrij én lactosevrij. Het recept voor deze Zweedse chocoladetaart is goed voor 8 personen.



Ingrediënten:

- 100 gram pure chocolade met 75% cacao (bijv. "Extra puur" van Verkade)
- 1 theelepel water
- 100 gram ongezoeten boter, plus extra om in te vetten
- 2 eieren, gesplitst
- 175 gram gemalen amandelen of amandelmeel
- 1 theelepel vanillesuiker
- slagroom voor erbij

Werkwijze:

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- Vet een ondiepe, ronde bakvorm met een diameter van 20 centimeter in met boter.
- Vul een pan met een laagje water en zet deze op het fornuis.
- Breek de chocolade in een hittebestendige kom en doe de theelepel water erbij.
- Zet de kom op de pan, zorg dat de bodem van de kom het water in de pan niet raakt.
- Verwarm de pan met het water langzaam en roer de chocolade in de kom.
- Het is verstandig de temperatuur van de chocolade te meten met een keukenthermometer. De temperatuur mag niet boven de 50 graden uit komen, dan verbrandt de chocolade en wordt hij "rubberig".
- Haal de kom van de pan als de chocolade helemaal gesmolten is.
- Snijd de boter in blokjes en doe deze bij de chocolade.
- Roer tot de boter helemaal is gesmolten.
- Roer de eidooiers, amandelen en vanillesuiker door het mengsel.
- Klop de eiwitten in een vetvrije kom, met vetvrij gereedschap tot een stevige massa die in pieken omhoog blijft staan.
- Schep de eiwitten voorzichtig (je wilt geen luchtigheid verliezen) door het chocolademengsel.
- Doe het mengsel in de vorm en zet hem ca. 15 minuten in de oven tot de taart nét hard is. Hij moet vanbinnen nog zacht zijn.
- Laat de taart in de vorm afkoelen.
- Dien hem koud op met slagroom.

De smaak van deze taart is enigszins bitter door het gebruik van de pure chocolade en de (bijna) afwezigheid van suiker, wat zoete slagroom erbij vormt een goede tegenstelling en brengt de smaken in balans.

Het recept komt uit: "De Zweedse keuken" van Anna Mosesson.