

Groentetaartje van zoete aardappel en prei



Als je zwanger bent, kan het soms helpen meer kleinere porties verdeeld over de dag te eten. Deze puntjes groentetaart van zoete aardappel en prei lenen zich daar uitstekend voor!

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

100 gram prei

450 gram zoete aardappel

200 gram knolselderij

2 el olijfolie

6 eieren

80 gram gemalen 30+ kaas

1 el verse tijmblaadjes

Recept

Materiaal: springvorm van 22 cm doorsnede, bakpapier¹. Verwarm de oven voor tot 175 C.² Snijd de prei in ringen en de zoete aardappel en knolselderij in dunne plakken.³ Verhit de olie in een koekenpan. Voeg de prei, de zoete aardappel en de knolselderij toe en verwarm met een deksel op de pan op laag vuur (circa 8 minuten).⁴ Klop intussen in een kom de eieren los en voeg de gemalen kaas en tijmblaadjes toe. Breng op smaak met vers gemalen peper.⁵ Bekleed een springvorm met bakpapier.⁶ Giet de groenten bij het ei-mengsel en verdeel over de springvorm. ⁷ Zet de springvorm in het midden van de voorverwarmde oven en bak de taart in circa 25 minuten gaar. Laat iets afkoelen voordat je de taart in puntjes snijdt. Zwanger? Als je zwanger bent, kan het soms helpen meer kleinere porties verdeeld over de dag te eten. Deze puntjes lenen zich daar uitstekend voor en zijn een mooie aanvulling op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente. Bron: Van kleine spruit tot toffe peer

Voedingswaarden

calories : 105 calories

fat : 5.00 grams

carbohydate : 8.00 grams

proteïn : 6.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/groentetaartje>