

Monchoutaart met kersen of sinaasappel

© 2025 Copyright CreaPup, alle rechten voorbehouden

www.crepup.nl



Benodigde bakvorm etc.:

- ♥ Springvorm met doorsnede ca. 24 cm. (iets kleiner of groter is niet erg)
- ♥ Aluminiumfolie
- ♥ 1 vel bakpapier

Vorbereiding bakvorm:

- ♥ Leg een vel bakpapier op de bodem van de springvorm.

- ♥ Wikkel de ring van de springvorm in aluminiumfolie, zodat de taart niet bruin en/of blauw uit gaat slaan vanwege het metaal in de springvorm.
- ♥ Bevestig de ring met aluminiumfolie en al weer aan de bodemplaat met bakpapier.
- ♥ Druk het folie goed plat tegen de ring aan.

Benodigdheden:

Ingrediënten pittenbodem (voor springvorm van 24 cm doorsnede)

- ♥ 100 gram zonnebloempitten
- ♥ 90 gram pecannoten
- ♥ 1,5 eetlepels hennepzaad
- ♥ 8 medjooldadels
- ♥ 1,5 eetlepels kokosolie
- ♥ Kleine halve theelepel zeezout

Voor de monchoulaag:

- ♥ 250 ml slagroom
- ♥ 1 theelepel vanille (extract).
- ♥ 1 theelepel agaragar
- ♥ 2 pakjes monchou
- ♥ 75 gram kokosbloesemsuiker (gezondere, 'trage' suiker met voedingsstoffen in zich; de monchou wordt morkakleurig en smaakt een beetje naar karamel.)

Voor de kersentopping:

- ♥ 1 blikje kersenvlaaivulling

Voor de sinaasappeltopping:

- ♥ 6 sinaasappels
- ♥ 125 gram kokosmeel
- ♥ 2,5 eetlepels honing of ahornsiroop optioneel

Bereiding:

Bereiding Bodem

- ♥ Rooster de zonnebloempitten in een koekenpan op laag vuur of op een bakplaat op 180° C in 6-8 minuten.
- ♥ Laat een paar minuten afkoelen voor je ze samen met de pecannoten en het hennepzaad in de foodprocessor of blender doet.
- ♥ Voeg dadels, kokosolie en zout toe en zet de blender weer aan tot het mengsel samenbalt als kleverig deeg.
- ♥ Voeg eventueel een beetje water toe, zodat het 'deeg' goed samenplakt.
- ♥ Haal het deeg in gedeeltes uit de kom en kneed het nog even met je handen tot een goed samenhangende 'deegbal'.
- ♥ Schep het 'deeg' in een springvorm van 24 cm en verdeel het gelijkmatig over de bodem. Zet in de koelkast terwijl je de toplagen klaarmaakt.
- ♥ NB Het stukje monchoutaart op de foto heeft een 2x zo dikke bodem als in dit recept. Alhoewel erg lekker, vond ik het teveel van het goede en heb ik de hoeveelheden ingrediënten gehalveerd in dit recept. Dat geldt ook voor de kersentopping.

Monchoutaart met kersen of sinaasappel

© 2025 Copyright CreaPup, alle rechten voorbehouden

www.crepup.nl



Bereiding monchoulaag:

- ♥ Doe de slagroom met de agaragar en de vanille in een pannetje en breng het aan de kook, terwijl je continu blijft roeren. Laat het minimaal 2 minuten koken. (De agaragar stijft namelijk alleen op als het ca. 2 minuten gekookt heeft). Let op: zorg dat het niet aanbrandt!
- ♥ Doe ondertussen de monchou en suiker in een beslagkom.
- ♥ Voeg de gekookte slagroom toe en klop het samen met de monchou en suiker zo stijf mogelijk met een mixer.
- ♥ Stort het monchoumengsel bovenop de pittenbodem en strijk zo glad mogelijk.

Bereiding kersenvlaaitopping:

- ♥ Giet de kersenvlaaivulling bovenop de monchoulaag en strijk glad.
- ♥ Plaats de monchoutaart tot het moment van serveren in de koelkast.

Óf:

Bereiding sinaasappeltopping:

- ♥ Rasp de sinaasappels.
- ♥ Schil het wit van de sinaasappels en verdeel in stukken. Haal zoveel mogelijk wit weg, want dat smaakt bitter.
- ♥ Doe de sinaasappels in de blender en vermaal tot een glad, breiig mengsel.
- ♥ Schenk het sinaasappelmengsel in een kom en voeg de sinaasappelrasp en het kokosmeel toe. Meng tot het nog net vloeibaar is. Voeg eventueel nog iets kokosmeel toe.
- ♥ Schep het sinaasappelkokosmengsel op de monchoulaag en plaats tot gebruik in de koelkast.

Alsjeblieft, een gratis recept van CreaPup.
Leuk als je een [review](#) schrijft op mijn site.