

Romige lage-glycemische citroenkwarktaart

Een fluweelzachte no-bake kwarktaart met frisse citroensmaak die je bloedsuiker niet laat pieken. Gemaakt met eiwitrijke kwark en lage-GI zoetstof voor stabiele glucosewaarden.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 195 min

Porties: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingrediënten

for blooming gelatin koud water

one standard envelope, provides structure without carbs ongezoete gelatinepoeder

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact vers citroensap

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin magere melk, verwarmd tot stomen

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat vloeibaar ei-vervangingsmiddel of eiwit

minimal sweetener, about 6g per serving kristalsuiker

enhances overall flavor profile pure vanille-extract

protein-rich base, blends smooth for creamy texture magere kwark

for garnish, adds aromatic citrus oils verse citroenrasp

Instructies

Step 1

Giet het koude water in een blenderkan en strooi de ongezoete gelatinepoeder gelijkmatig over het oppervlak. Voeg het citroensap toe en laat 2 minuten staan zodat de gelatine kan opzwellen en zacht worden. Dit opzwellproces zorgt ervoor dat de gelatine volledig oplost en een gladde textuur creëert.

Step 2

Verwarm de magere melk in een kleine pan of magnetron tot het stoomt maar niet kookt (ongeveer 180°F of 82°C). Giet met de blender op lage snelheid voorzichtig de hete melk in een gestage straal in het gelatinemengsel. Mix 1-2 minuten tot de gelatine volledig is opgelost en er geen korrels meer over zijn.

Step 3

Voeg het eiwit (of ei-vervangingsmiddel), erythritol of allulose en vanille-extract toe aan de blender. Pulseer 4-5 keer om de ingrediënten te mengen en mix vervolgens 30 seconden op middelhoge snelheid tot alles goed gemengd is en de zoetstof volledig is opgelost.

Step 4

Voeg de magere kwark toe aan de blender. Mix 2-3 minuten op hoge snelheid, stop om de zijkanen met een spatel schoon te schrapen indien nodig, tot het mengsel volledig glad, zijdezacht en romig is zonder klontjes. De textuur moet net zo glad zijn als traditionele kwarktaartvulling.

Step 5

Giet het kwarktaartmengsel in een taartvorm van 23 cm of ondiepe ronde schaal en gebruik een spatel om het gelijkmatig tot aan de randen te verdelen. Tik de schaal 3-4 keer zachtjes op het aanrecht om luchtballen die gaten in de afgewerkte kwarktaart kunnen maken te verwijderen.

Step 6

Dek de schaal stevig af met plasticfolie en zorg ervoor dat de folie het oppervlak van de kwarktaart niet raakt. Zet minstens 3 uur in de koelkast, of tot de kwarktaart volledig gestold en stevig aanvoelt. Voor de beste textuur en smaak kun je het beste een nacht (8-12 uur) koelen zodat de smaken kunnen versmelten.

Step 7

Garneer vlak voor het serveren met vers geraspte citroenrasp gelijkmatig verdeeld over de bovenkant voor visuele aantrekkingskracht en extra citrusaroma. Snijd in 8 gelijke stukken met een scherp mes gedompeld in heet water en schoongeveegd tussen elke snede voor nette, professioneel uitziende plakken. Gekoeld serveren.