

## **OPROEP:**

Wij zijn op zoek naar "jullie" lekkere, al dan niet eenvoudige, maar zeker calorierijke recepten. We hebben al heel wat kookboeken uitgeplozen en op het internet gesurft, maar nu hadden we eigenlijk graag jullie geheime familierecepten gebruikt. Welke trucjes, welke ingrediënten gebruiken jullie om jullie recepten calorierijk te maken? Voor welk gerecht likt iedereen zijn vingers af? Laat het ons weten. Wanneer we voldoende recepten hebben, zullen we deze bundelen en aan alle geïnteresseerden doorgeven. Zo kunnen jullie ook van elkaar leren.

Hieronder alvast het recept van Sandy voor een zeer lekkere kaastaart. Kinderen vanaf 7 jaar kunnen zeker meehelpen in de keuken.

## **Sandy's koude kaastaart**

### **Ingrediënten voor 8 porties:**

200 g petit beurre koekjes - 100 g boter, zéér zacht - 5 blaadjes gelatine (= 10 g in het totaal) - 500 g volle platte kaas - sap van 1 citroen (ongeveer 70 ml) - 120 g kristalsuiker - 100 ml heet water - 1 zakje vanille-suiker - 250 ml room (40% vetgehalte). Garnituur: fruit (vers of blik) naar keuze

### **Materiaal:**

Aluminiumfolie en/of bakpapier, springvorm

### **Bereiding:**

Breek de koekjes en leg ze op een vel aluminiumfolie of bakpapier. Verkruiemel ze verder met behulp van een deegrol of lege fles. Vermeng de kruimels met de zachte, bijna gesmolten boter tot een kleverige massa. Bedek de bodem van een springvorm met bakpapier. Strijk het koekjes-botermengsel in een gelijkmatige laag uit op het papier. Druk het geheel goed aan.

Laat de gelatineblaadjes een tiental minuten goed weken in koud water. Vermeng ondertussen de platte kaas met het citroensap.

Los het kristalsuiker op in 10 cl heet water. Voeg de uitgeknepen gelatine bij de hete suikeroplossing. Roer tot de gelatine goed opgelost is. Vermeng met het kaasmengsel.

Klop de room stijf met de vanillesuiker. Spatel voorzichtig onder de kaasmassa.

Giet het mengsel in de springvorm; strijk de bovenkant mooi glad.

Laat de taart op zijn minst 24 uur opstijven in de koelkast.

Ga met een scherp mes langs de rand voor u de vorm laten openspringen. Ontvorm de taart.

Versier eventueel met fruit, bv abrikozen of perziken uit blik, kiwi, frambozen (vers of diepvries), appelsneetjes (met de schil, besprenkeld met wat citroensap om bruinkleuring te voorkomen), ...

**Voedingswaarde:** Ook in dit recept zitten er terug heel wat vetten, en bijgevolg dus ook heel wat calorieën: Per portie: 500 kcal, 33 g vet. vergeet jullie Creon niet (2 Forte).