



## FRISSE CITROEN TAART

nagerecht

### **Ingrediënten**

#### *Bodem*

- 80 gr kokosmeel
- 50 gr kokosolie, gesmolten
- 2 eieren
- 200 ml kokosmelk
- beetje roomboter, om in te vetten

#### *Vulling*

- 5 eieren
- sap en rasp van 2 biologische citroenen
- 3 el honing

### **Benodigdheden**

- taartvorm, bakblik of ovenschaal, kies een vorm die jij leuk vindt
- handmixer

## Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Maak eerst het deeg voor de bodem: kneed de ingrediënten tot een soepel deeg, dit kan met de hand of met een mixer met deeghaken (NB: begin met een klein scheutje melk, indien het deeg niet soepel genoeg is en/of te kruimelig is steeds een el melk per keer extra toevoegen tot je een soepel deeg hebt).
- Verdeel het deeg over een quichevorm (deze wel eerst even invetten) en bak de bodem in 10 minuten iets gaar.
- Maak ondertussen de vulling: klop de eieren samen met de overige ingrediënten in een paar minuten luchtig met de handmixer.
- Schenk de vulling op de bodem en bak de taart nu in ongeveer 40 minuten gaar op 150 graden (de temperatuur van de oven dus iets verlagen!).
- Serveer de taart met wat opgeklopte kokosroom!



## Ingrediënten informatie

### **Citroen tegen acne**

Behalve citroen eten kun je ook citroen opsmeren. Het helpt goed tegen acne. Je kunt de vrucht half open snijden en met je vinger een druppel oppakken en op de puist leggen. Na een uur het gezicht wassen. Het opsmeren werkt het beste als je het doet als aanvulling met vers geperst citroensap drinken. Eventueel kan dat met warm water en honing. Gebruik geen gekookt water want dat doet de goede stoffen in zowel de honing als je citroen teniet.

### **Citroen tegen gespannenheid**

Essentiële citroenolie inademen via de neus kan je rustiger maken. Moeheid en duizeligheid kunnen verdwijnen. Je concentratievermogen en alertheid wordt ook vergroot. Er zit magnesium in het citroentje wat helpt om de hersenfuncties beter uit te oefenen. Om moeheid te voorkomen kun je ook puur citroensap drinken. Maar dan moet je wel een bikkal zijn.

*Passion for Food*

Bron: [Dayenne Foodblog](#) en [Mens en Gezondheid](#)