

# Chocolade walnoot taart (gewichtsbehoud)

*Simpel recept maar wel lekker.*

## Ingrediënten 1 taart

### **Bodem:**

- 260 gr amandelmeel, extra fijn
- 2 el kokosolie
- 1 middelgroot ei
- 1/8 tl zout

### **Taartvulling:**

- 255 gr vers geraspte courgette of courgetti
- 130 gr walnoot, door tweeën gesneden
- 85 gr suikervrije extra pure chocolade
- 6 el kokosolie, gesmolten
- 3 middelgrote eieren
- 1 1/2 tl vanille aroma of vanille steviadruppels
- 2 eetlepels stevia zoetstof
- snufje zout



### **Bereidingswijze**

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Vet vervolgens een 23 cm taartvorm in met een beetje kokosolie. De bodem maak je door in een kom de amandelmeel, 2 eetlepels kokosolie, snufje zout en 1 ei te mengen. Doe als dit goed door elkaar is gemengd het deeg in de taartvorm en druk het deeg zachtjes tegen de bodem en rand.
2. Pak nu de geraspte courgette en knijp het vocht uit de courgette, dit kan je doen door de courgette in een schone theedoek voorzichtig uit te knijpen. Doe vervolgens de geraspte courgette, chocolade, gesmolten kokosolie, vanille extract, stevia en de 3 eieren in een keukenmachine en zet deze aan. Meng dit ongeveer 1 minuut.
3. Doe de chocolade vulling dan in een schone kom en roer hier 75% van de walnoten door. Giet het chocolade walnootmengsel dan in de taartvorm en strooi de overgebleven walnoten over de taart.
4. Bak de chocolade walnootentaart 30 tot 40 minuten in de voorverwarmde oven. De taart is het lekkerst na een nacht afkoelen in de koelkast. Verdeel de taart in 12 porties en genieten maar!



### Bron:

<https://www.lowcarbchef.nl/recept/chocolade-pecan-taart>