

# Lupinetaartjes

POWERPEUL



De vulling van deze taartjes is van . . . lupinebonen!  
Je kunt eindeloos variëren met verschillende groentecombinaties.

De taartjes zijn zowel warm als koud lekker..

Voorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
20 min	40 min	60 min	6 taartjes

## Ingrediënten

- 300 gram ongepelde gekookte lupinebonen
- 6 plakjes bladerdeeg
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 120 ml groentebouillon
- 3 eetlepels edelgistvlokken
- 1 theelepel mosterd
- 0,5 theelepel tijm
- Versgemalen zwarte peper
- 4 eetlepels olijfolie en een beetje om de taartvormpjes in te vetten

## Bereiding

Snij de paprika en courgette in stukjes en fruit deze 5 minuten op zacht vuur in een beetje olijfolie.

Kook water en maak de groentebouillon.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Doe de lupinebonen, olie, edelgistvlokken en mosterd in de keukenmachine en maal dit fijn. Voeg dan onder het malen geleidelijk de bouillon toe, zodat een glad mengsel ontstaat. Doe het mengsel in een kom, roer de gebakken groenten er doorheen en maak het op smaak met tijm en peper.

Vet de taartvormpjes in met een beetje olijfolie. Bekleed de vormpjes met het deeg.

Prik de deegbodem op verschillende plaatsen in met een vork.

Verdeel de vulling gelijkmatig over de deegbodem.

Bak de taartjes ongeveer 40 minuten in de oven op 180 graden.

## Tips

In plaats van 6 kleine taartjes kun je natuurlijk ook 1 grote taart maken.