

WARME APPEL CRUMBLE

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Volop vitamines B, gezonde eiwitten, vezelrijk

TOELICHTING

Appelcrumble at ik vroeger vaak bij een vriendinnetje. Heerlijk, maar vaak wel heel zoet. Dit is mijn minder zoete variant. De appel kan je natuurlijk vervangen voor ander fruit. Kies liever niet te zoet fruit.

DIT HEB JE NODIG

(voor 6 pers.)

- 6 appels
- 3 eetlepels ahornsiroop
- de fijngeraspte schil van een biologische citroen
- twee theelepels kaneel
- een theelepel vanillepoeder
- 100 gram amandelmeel
- 100 gram quinoavlokken
- 2 eetlepels pijnboompitjes, licht geroosterd
- 2 eetlepels sesamzaad, licht geroosterd
- 100 gram koude kokosolie of grasboter
- Een flinke draai Keltisch zeezout

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven tot 180 graden. Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Vermeng ze goed met de 3 eetlepels ahornsiroop, de citroenrasp, kaneel en vanillepoeder. Doe ze over in een ovenschaal. Snijd de koude kokosolie of boter in kleine stukjes en vermeng het met de amandelmeel, quinoavlokken en pitjes. Het moet er een beetje kruimelig uitzien. Verdeel dit over de appels en zet de schaal 20 minuten in de oven tot de appels zacht zijn en de crumble bruin is geworden. Heerlijk met een lepel kokosyoghurt.

