



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 appels naar keuze
- 75 g pecannoten
- 1 vanillestokje
- 2 el rozijnen
- 2 el kaneel
- 2 el honing
- 150 g havermout
- 5 el kokosolie
- Kommetje magere kwark of Griekse yoghurt

DEZE APPELCRUMBLE IS HEERLIJK ALS
ONTBIJT OF DESSERT. TIP: JE HEBT
GELIJK VOOR 4 OCHTENDEN ONTBIJT!

APPELCRUMBLE MET YOGHURT

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de appels en snijd ze in middelgrote stukjes. Hak de pecannoten grof en verwijder met een mesje het merg uit het vanillestokje. Meng in een kom de appels met de pecannoten, de vanille, de rozijnen, $\frac{1}{2}$ tl kaneel en 1 tl honing. Meng in een andere kom de havermout met 1 tl kaneel. Smelt 4 flinke eetlepels kokosolie in een pannetje en roer de rest van de honing, de rest van de kaneel en 2 eetlepels water erdoor. Giet dit bij de havermout en kneed totdat er een crumble ontstaat. Pak een kleine ovenschaal, vet hem in met de overige kokosolie en verdeel het appelmengsel erover. Verdeel vervolgens de crumble erover en bak het geheel zo'n 20 minuten in de oven. Even laten afkoelen en serveer in je kommetje Griekse yoghurt of magere kwark.

FASE 2 + 3