



Gezonde appeltaart met noten

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

Voor de bodem en de crumble

150 gram (glutenvrij) havermeel

120 gram amandelmeel

60 gram pindakaas

90 milliliter honing

30 gram hazelnoten

Voor de vulling

2 appels

35 gram walnoten

5 gram kaneel

50 gram rozijnen



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Gezonde appeltaart met noten

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Doe 100 gram van het havermeel in de kom van je keukenmachine. Voeg daar 80 gram van het amandelmeel, de pindakaas en 50 milliliter van de honing aan toe. Hak de hazelnoten zo fijn als je lekker vindt en voeg die als laatste toe. Laat mengen tot een stevig en glad deeg. Vet de quichevorm goed in met een beetje gesmolten kokosolie of roomboter.

Verdeel het al het deeg over de bodem van de springvorm. Zorg ervoor dat het overal even dik is en dat je opstaande randjes hebt. Zet de bodem vervolgens in de koelkast om nog een beetje uit te harden.

Schil de appels en snijd in kleine blokjes. Doe die vervolgens in een mengkom. Voeg hier de walnoten, kaneel en de rozijnen aan toe. Meng de ingrediënten en verdeel over de bodem. Voor de crumble meng je de gesmolten kokosolie met de rest van het havermeel, de rest van het amandelmeel en de rest van de honing tot een crumble. Verkruimel die over de taart en bak vervolgens in 40 minuten goudbruin en gaar. Geniet nu van deze heerlijke gezonde appeltaart



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL