



Flensjes met appel

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 30 gram kokosolie
- 2 eieren
- 240 milliliter (plantaardige) melk
- 130 gram speltmeel
- 5 gram vanille extract
- 120 milliliter water
- 1 appel
- 10 gram roomboter
- 20 gram rietsuiker
- 3 gram kaneel



Flensjes met appel

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Smelt de kokosolie langzaam op laag vuur. Doe de eieren in de kom van de keukenmachine. Voeg daar de melk en het speltmeel aan toe met het vanille extract. Tot slot voeg je het water en de gesmolten kokosolie toe. Meng tot een glad beslag en zet een halfuurtje in de koelkast.

Pak een grote koekenpan en gebruik 60 milliliter beslag per flensje. Je kunt het beste wat kokosolie of boter in het pan verwarmen en dan het beslag rustig in het midden van de pan schenken. Ga door tot het beslag op is.

Snijd de appel in blokjes. Als je geen biologische appels gebruikt, moet je ze ook even schillen. Verwarm de roomboter in de pan en als die gesmolten is, kun je de appelblokjes toevoegen met de rietsuiker en de kaneel. Karameliseer de appels vervolgens, dat duurt eventjes. Als de flensjes klaar zijn, kun je de appeltjes er als topping bovenop doen.

Je kunt nu van deze gezonde flensjes gaan genieten.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL