

Appelcrumble

Ingrediënten voor 1 persoon:

- > 0,5 appel met schil
- > 10g rozijnen
- > kaneel
- > 10g havermout
- > 10g bloem
- > 10g ongezouten (gras)roomboter
- > 3g suiker

Bereiding:

- > Appel in stukjes en mengen met de rozijntjes en kaneel
- > Havermout, bloem, koude boter en suiker met de handen tot een kruimelig mengsel wrijven en over het appelmengsel verdelen
- > 25-30 min. in de oven op °C180
- > 223kcal

Eet smakelijk!



Tip: Kan ook als ontbijt of lunch in de volgende verhouding:

- > 1 appel met schil (peer, perzik, rood fruit kan ook!)
- > 15g rozijnen
- > kaneel
- > 15g havermout
- > 15g bloem
- > 15g ongezouten (gras)roomboter
- > 5g suiker
- > 355kcal