

Appel Crumble

Recept voor een warme plantaardige appelkruimeltaart

Deze appelkruimeltaart is een perfecte manier om je oogst te verwerken. Er gaan lekker veel appels in (ruim 1 kilo) en deze taart is, met al zijn noten, nog voedzaam ook.

Ingrediënten

Voor 8 stukken

- 6-7 appels (1 kilo)
- 40 gram rozijnen
- 1 el kaneel

Deeg

- 150 gram havermout
- 120 gram cashewnoten
- 80 gram kokosrasp
- 100 gram amandelpasta (Nut&Me)
- 100 gram ahornsiroop
- ½ tl zout
- Optioneel: 1 tl vanille extract

Extra nodig

- Bakblik van 24 x 34 cm

Bereiding

Bereidingstijd: 40 minuten + 40 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Schil de appels, snijd ze in blokjes en doe ze in de ovenschaal.
3. Voeg de rozijnen en kaneel toe aan de appels en meng het door elkaar.
4. Mix in een keukenmachine of blender de havermout tot een fijn 'havermeel'.
5. Voeg de cashewnoten en kokosrasp toe aan de blender en mix het nogmaals tot alles de structuur van fijn meel heeft.
6. Doe het meel in een kom samen met de overige ingrediënten.
7. Meng de ingrediënten met je handen tot een kruimelig deeg.
8. Verdeel het deeg over de appels en dek de ovenschaal af met aluminiumfolie. Plaats het in de oven voor 20 minuten, verwijder het aluminiumfolie en bak het nog eens 20 minuten, of totdat de korst lichtbruin is.
9. Eet smakelijk! De taart is extra lekker met opgeklopte kokosroom of zelfgemaakt bananenijs. Mix hiervoor plakken bevroren banaan in je keukenmachine tot een romig ijs.

TIP: Varieer met fruit uit het seizoen

Deze crumble kun je het hele jaar eten. Maak ook eens een versie met bijvoorbeeld bosbessen, perzik met frambozen, aardbei met framboos of nectarine met abrikoos.