



APPEL KRUIMEL TAART MET HAVERMOUT

GLUTENVRIJ, VEGAN, SUIKERVRIJ

Appeltaart is het hele jaar door lekker! Eet hem warm in de winter, geef de zoetekauw een dot slagroom en in de zomer heerlijk met een bolletje vanille ijs

VOOR EEN SPRINGVORM VAN ONGEVEER 22 CM DOORSNEDE

Het haversmoutmengsel

200 gram havermout
50 gram kokosolie
60 ml ongezoete amandelmelk
2 eetlepels gemalen lijnzaad
4 eetlepels warm water[voor het lijnzaad]
2 eetlepels vloeibaar zoet zoals bruine rijststroop of ahornsiroop
2 theelepels kaneel
1 halve theelepel nootmuskaat
1 halve theelepel kruidnagel
een snufje Himalaya zout
een snufje peper
een handje grof gehakte walnoten

De appelvulling

3 appels [bv jonagold of elstar]
een handje rozijnen
een half kopje warm water [voor rozijnen]
1 eetlepel citroensap
een handje gehakte walnoten
2 theelepels kaneel

GLUTENVRIJ, VEGAN, SUIKERVRIJ

undertheappletree.nl

INSTRUCTIES

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
 - Vet de springvorm in met een beetje kokosolie.
 - Meng het gebroken lijnzaad met het water, en laat het even een paar minuten staan tot het een wat steviger substantie vormt.
 - Scheep de havermout in een pan met een goede anti-aanbaklaag en rooster de havermout gedurende een paar minuten. Zodra hij lekker gaat geuren, is hij klaar.
 - Doe de havermout dan samen met het lijnzaadmengsel in de keukenmachine of beslagkom en voeg meteen de kokosolie, amandelmelk, 2 eetlepels zoet, kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, peper en zout toe.
 - Proef of je er meer zoet, zout of kruiden in wilt :-)
 - Als het een mooie bal is in de keukenmachine of gekneed in de beslagkom, neem hiervan dan ongeveer 2/3 uit de kom en druk het deeg op de bodem van de springvorm.
 - Verspreid het deeg goed en zorg ook voor een klein opstaand randje.
 - Zet de rozijnen in een beetje warm water en laat ze wellen, dep ze dan droog.
 - Schil de appels en hak ze in kleine blokjes.
 - Meng deze vervolgens met de andere ingrediënten voor de appelvulling, en verspreid dit mengsel over de taartbodem.
 - Doe als laatste de gehakte walnoten bij het resterende mengsel in de kom en kruimel het door elkaar.
 - Verdeel dit mengsel dan over de taart.
 - Zet de taart zo'n 35-40 minuten in de oven, tot de bovenkant mooi bruin begint te worden.
- Laat de appel kruimel taart even goed afkoelen voor je de springvorm los maakt en de taart aansnijdt, dan behoudt deze zijn mooie vorm.

**GENIET VAN DEZE HEERLIJKE GEZONDE
APPELTAART!**

u n d e r t h e a p p l e t r e e . n l