



APPEL CRUMBLE



4 PERS



30 MIN



GEBAK

INGREDIËNTEN

- 4 appels
- 100 gram rood fruit of blauwe bessen
- 50 gram havermout
- 50 gram volkoren bloem
- 2 eetlepels olie
- Kaneel



STAP 1

Verwarm de oven voor op 160°C.

STAP 2

Schil de appels en snijd in kleine stukken.

STAP 3

Verdeel de appelstukken over een ovenschaal en strooi er de rode vruchten over.

STAP 4

Meng de havermout en bloem in een kom en doe er de olie bij.

STAP 5

Meng tot een korrelige mengsel.

STAP 6

Verdeel het kruimeldeeg over het fruit.

STAP 7

Laat ongeveer 15 tot 20 minuten afbakken in de oven.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	204 kcal
Vetten	6,1 gram
Koolhydraten	32,2 gram
Koolhydratenporties	2,5
Eiwitten	3,6 gram