



# HAVERMOUTCRUMBLE MET RABARBER EN APPEL



6 PORTIES



40 MIN



DESSERT

## INGREDIËNTEN

- 80 gram volkorenspeeltmeel
- 50 gram havervlokken
- 1 bussel rabarber
- 1 appel
- 4 eetlepels maïsolie
- Intensieve zoetstof die 40 gram suiker vervangt (voorkeur zoetkracht 2:1)



## STAP 1

Verwarm de oven voor op 180°C.

## STAP 2

Snijd de rabarber en appel in kleine blokjes. Leg daarna in een ovenschaal.

## STAP 3

Meng het volkorenspeeltmeel, de havervlokken, de maïsolie en de zoetstof in een kom door elkaar.

## STAP 4

Verkruimel dit deeg over de rabarber en appel.

## STAP 5

Verkruimel dit deeg over de rabarber en appel.

## STAP 6

Plaats de ovenschaal 25-35 minuten in de oven.

## STAP 7

Serveer de crumble in de ovenschaal.

## VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE (+/- 120 gram)

Energie	161 kcal
Vetten	8 gram
Koolhydraten	18 gram
Koolhydratenporties	1,5
Eiwitten	4 gram