



APPELNOTENCRUMBLE



- 1 stevige appel
- handje hazelnoten of walnoten of pecannoten
- 2 eetlepels havervlokken
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 theelepel honing
- kokosolie
- kaneel

Optioneel te combineren met kwark of yoghurt

Schil de appel en snij in blokjes. Kook ze in een beetje water zacht. Hak de noten en rooster ze in een koekenpan met de havervlokken en sesamzaad samen in de kokosolie. Haal van het vuur en roer de honing erdoor. Schep op de kwark of yoghurt het warme appelmengsel en dan de crumble. Bestrooi met kaneel.

