



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ONTBIJTKOEK AMANDEL APPEL KANEEL



Ingrediënten (voor 15 porties):

- 250 g plattekaas
- 175 g havervlokken
- 1 ei
- 1 appel
- 1 el arachideolie
- 30 g rozijnen
- 1 koffielepel kaneel
- 1 el amandelschilfers



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Rooster de amandelschilfers onder de gril of in een pot.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in kleine blokjes.
- Meng de appelstukjes met de andere ingrediënten onder mekaar tot een homogene massa.
- Doe het deeg in een siliconen bakvorm.
- Bak de koek gedurende 50 minuten op 180° C.
- Haal de koek uit de oven, haal uit de bakvorm en laat afkoelen.
- Bestrooi met de geroosterde amandelschilfers en dien op.
- Laat het smaken!