

Ontbijtappeltaart



Ingrediënten voor 1 taart:

- 300 g havermout (vlokken)
 - 60 ml neutrale olie
(vb arachide-, zonnebloem-)
 - 3 eetlepels honing
 - 40 ml water
 - 2 appels
 - 1 eetlepel kaneel
- Of koek-en speculooskruiden
- 300 g magere platte kaas
 - eventueel 1 eetlepel bakbestendige zoetstof



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Maal de helft van de havervlokken fijn tot meel (vb met een keukenmachine).
- Doe dit meel samen met de overgebleven havervlokken, de olie, de honing en het water in een kom en kneed dit tot er een dik deeg ontstaat.
- Bedenk een (spring)taartvorm (van +/- 24cm doorsnede) met bakpapier en druk dit deeg uit over de bodem. Bedek de bodem volledig en maak een rand van +/- 2 cm hoog.
- Zet de taartbodem in de oven en bak deze gedurende 20 minuten. Laat hem nadien volledig afkoelen.
- Snijd de appel in plakjes, eventueel kan deze ook geschild worden vooraf.
- Gebruik een bakspray om een antikleefpan in te vetten (of gebruik 1 koffielepel neutrale olie) en bak hierin de appelpartjes.
- Indien gewenst, kan de zoetstof door de plattekaas gemengd worden (deze stap kan uiteraard weggelaten worden).
- Verdeel de plattekaas over de afgekoelde havermoutbodem en werk af met de gebakken appel.

Bron

- geïnspireerd op een recept uit: Chickslovefood – het back on track kookboek