

Ontbijtcrumble met appel & blauwe bessen



Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 appel
- 120 g blauwe bessen
- 1 eetlepel + 3 eetlepels volkoren (spelt)meel
- 1 koffielepel koek- en speculooskruiden (kan ook vervangen worden door kaneel)
- 15-tal noten naar keuze
- 1 koffielepel neutrale olie
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 1 koffielepel bakpoeder
- 55 g havervlokken
- 2 eetlepels zoetstof (type Canderel)



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de appel en snijd in kleine stukjes. Vermeng met de blauwe bessen, 1 eetlepel volkoren meel en de kruiden.
- Doe dit mengsel in een kleine ovenschaal.
- Hak de noten fijn.
- Doe alle overige ingrediënten samen in een kom en meng goed.
- Verdeel dit over je bessenmengsel.
- Bak de crumble gedurende +/- 25 à 30 minuten in de oven.

Tips

- Er kan ook gerust voor blauwe bessen uit de diepvries gekozen worden (al dan niet gemengd met ander diepvriesfruit). Zeker in de winter is dit een ideale optie gezien verse blauwe bessen dan zeer duur zijn. Kies je voor diepvriesfruit, dan moet dit gerechtje wel iets langer in de oven staan.
- Dit kan ook als tussendoortje gegeten worden.
- Weinig tijd 's morgens? Maak dit ontbijt de avond voordien al klaar, bewaar het in de koelkast en bak het 's morgens af in de oven. Nog minder tijd? Bak het de avond voordien al in de oven en warm het even op 's morgens in de microgolf, al is het ook heerlijk om koud op te eten.
- Ter vervanging van Canderel kunnen ook andere zoetstoffen gebruikt worden. Lees de verpakking wel goed na, er moet zeker vermeld worden dat de zoetstof mag gebruikt worden om te bakken (= hittebestendig zijn)

Bron

- geïnspireerd op een recept uit het boek: 'Nooit meer diëten 2' van Sandra Bekkari,