

APPELCRUMBLE MET HAVERMOUT

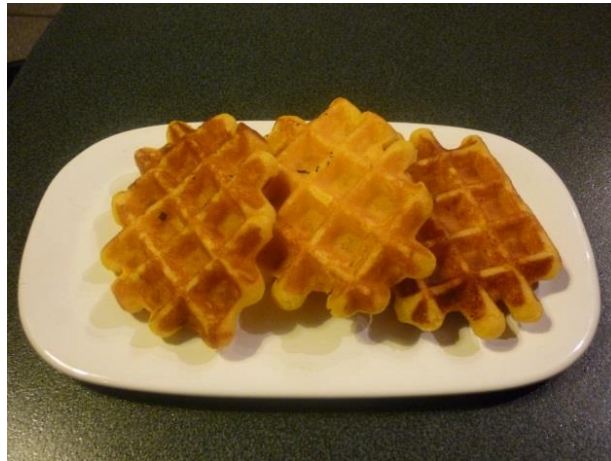


Ingrediënten: 1 kg appelen – 2 zakjes vanillesuiker – 2 eetlepels water – kaneel – 120 g tarwevrije havermoutvlokken – 100 g suiker – 50 g vetstof

Bereiding:

- Verwarm de oven op 180°C.
- Schil de appelen, snijd ze in stukjes en leg ze in een beboterde ovenschotel.
- Doe er vanillesuiker, kaneel en 2 lepels water over.
- Zet 5 minuten in de microgolfoven op maximaal vermogen.
- Maal de havermoutvlokken fijn.
- Meng de gemalen havermout, vetstof en de suiker, tot grove kruimels en doe dit over de appelen.
- Bak het geheel 30 minuten in de oven.

MAISWAFELTJES



Ingrediënten: 150 g maïsmeel – 200 g suiker – 2,5 dl sojadrink – ½ dl zonnebloemolie – ½ eetlepel margarine voor bakken en braden – 2 eieren – ½ eetlepel bakpoeder – zout

Bereiding:

- Vermeng in een kookpot het maïsmeel met de suiker, de sojadrink, de olie en de margarine.
- Zet de kookpot op een matig vuur en verwarm het deeg onder voortdurend roeren.
- Het beslag wordt droger en komt na een tijd los van de kookpot. Zet de kookpot nu van het vuur en laat het beslag even afkoelen.
- Splits de eieren en klop de eiwitten stijf met een snufje zout.
- Roer de eidooiers en het bakpoeder onder het afgekoeld beslag.
- Spatel er daarna de stijfgeklopte eiwitten onder.
- Verwarm een ingevet wafelijzer.
- Neem telkens 1 volle eetlepel deeg en bak de wafeltjes ongeveer 2 minuten.
- Laat ze afkoelen.

Variatie:

Roer ½ eetlepel anijszaadjes onder het deeg.
Dien de wafeltjes op met ahornsiroop.

MINI PIZZA, TARWEVRIJ



Ingrediënten: 200 g tarwevrije bloem – 1 eetlepel olijfolie – zout – Provençaalse kruiden – knoflookpoeder – 125 ml water – 150 ml tomatenpassata – 50 g gemalen mozzarella – paar blaadjes rucola

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng de tarwevrije bloem met het zout en de olijfolie en roer er beetje bij beetje het water doorheen.
- Kneed het deeg. Als het deeg nog kleeft, kan je er altijd nog wat meel bij doen.
- Maak kleine pizzaatjes van het deeg, en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Meng de kruiden met de tomatenpassata en voeg naar smaak peper en zout toe.
- Bedek het pizzadeeg met de tomatensaus, garneer met bv. stukjes ham.
- Bestrooi de pizza's met de geraspte mozzarella.
- Bak ongeveer 20 minuten op 180°C.