Appel Kruimel dessert (of ontbijt) (of tussendoortje)

Wat ik zo fijn hieraan vind, is dat er nagenoeg geen suiker in zit. Als je behoefte hebt aan zoet in deze periode, dan is dit recept een goed alternatief en zal zeker je zoetbehoefte vervullen.
We hebben al gezien dat de zoete smaak Vata in balans brengt, ook de ingrediënten en kruiden helpen daarbij.
Zoals ik in de video zeg hou ik er van om het met een beetje (plantaardige) slagroom te eten, maar zonder is het net zo lekker.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 grote appels
- Kaneel
- Handje rozijnen
- 150 gram amandelmeel
- 150 gram havermout
- 50 gram kokosbloesemsuiker
- 60 gram roomboter
- 1 grote eetlepel ghee of kokosolie

Bereidingswijze

Laat de rozijnen even weken in heet water.
Smelt de boter en ghee in een pannetje. Doe de droge ingrediënten bij elkaar in een kom. Voeg dan de gesmolten boter en ghee en roer het door elkaar totdat het een kruimelig geheel is.

Schil intussen de appels en snijd ze in partjes of blokjes. Doe ze in een ovenschaal. Daarover heen komen de rozijnen en gemalen kaneel. Wees niet zuinig met de kaneel. Voeg het meelmengsel toe en druk even aan met een lepel totdat het een vast geheel is.
Bak het in ongeveer 15-20 minuten goudbruin in de oven op 180°C.

ABRIKOZENBALLETJES (Voor ongeveer 15 balletjes)

Ingrediënten:

- 150 g amandelmeel
- 200 g bio gedroogde abrikozen
- Geraspte sinaasappelschil van 1 sinaasappel
- 2 eetl. of meer sinaasappelsap
- 1 afgestreken theelepel gemalen kardemon (amandelpoeder, gemalen kokos, sesamzaadjes of cacaopoeder – optioneel)

Bereidingswijze

Snij de abrikozen wat kleiner en doe ze met het sinaasappelsap in een keukenmachine om ze fijn te malen. Het wordt dan een plakkerig geheel. Voeg het amandelmeel, de kardemon en sinaasappelrasp toe.

Maal het geheel nog even in de keukenmachine of kneed het met de hand tot 1 geheel

Draai er dan kleine balletjes van. Rol ze desgewenst nog door amandelmeel e.d.

Let op bij het raspen van de sinasappelschil dat je niet het wit meeneemt, dat is erg bitter.