

Appel gebakje uit de oven



Ingrediënten: voor 1 persoon

- 1 kleine appel
- 10 gram rozijnen
- 1/2 walnoot
- snufje kaneel
- kaneelstokje
- steranijs
- 5 gram biologische ongezoeten roomboter

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Vul een ovenschaaltje met een bodempje water. Schil de appel en boor het klokhuis eruit met een appelboor. Vul de opening met rozijnen en kaneel, kaneelstokje en steranijs en 1/2 walnoot. Tot slot een klein stukje roomboter bovenop. Na 30 minuten een heerlijk appeltje gebakje uit de oven.

"Heb je geen kaneelstokje of steranijs in huis, zonder smaakt de appel ook heel goed."

Per portie: 150 gram Kcal, 1 gram Eiwit, 25 gram Koolhydraten, 3 gram Vezels, 5 gram Vet.