



TENDENS

KLETSKOPPEN

Vegan appeltaartje



Foodblogster **Ellen De Meulemeester** geniet online bekendheid met haar Instagram-account 'Ellen Charlotte Marie' en een eigen app. Dit jaar voegde ze daar ook een offline inspiratiebron aan toe: het One Healthy Family. Daarin bundelt Ellen 60 gezonde recepten voor het hele gezin, waaronder dus ook kidsproof gerechten. Voor Kletskoppen serveert ze een kruidig appeltaartje met gezonde ingrediënten.

Vegan appeltaartje

Ingrediënten (voor 8 personen)

Bovenste laag

- 2 kleine bio appels ongeschild in schijfjes
- ¼ cup (60ml of 52 gram) gesmolten kokosolie
- 6 eetlepels ahornsiroop (maple syrup)

Beslag (droog)

- 180 gr speltbloem
- 8 eetlepels kokoszuiker
- 1 koffielepel bakpoeder
- snufje zout
- 1 grote koffielepel koekjeskruiden

Beslag (nat)

- Zeste van 1 citroen (kies voor een citroen die onbespoten is of waarop vermeld staat dat de schil eetbaar is)
- 2 geschilde appeltjes, geraspt
- 1 eetlepel appelazijn
- 180 ml water
- ¼ cup (60ml of 52 gram) gesmolten kokosolie
- 1 rijpe banaan geprakt

Bereiding

Stap 1:

Verwarm de oven op 180 °C

Stap 2:

Meng de kokosolie en de ahornsiroop en giet in de bakvorm (met bakpapier).

Beleg de bodem met de appelschijfjes.

Stap 3:

Meng alle droge ingrediënten in een grote kom

Stap 4:

Meng alle natte ingrediënten in een kom en doe ze bij de droge ingrediënten.

Meng alles tot je een glad beslag krijgt.

Giet het beslag over de appelschijfjes.

Stap 5:

Bak de taart 25 tot 30 minuten. Check met een scherp mes. De taart is klaar als er niets meer aan je mes kleeft. Zo lekker, zo klaar, zo gezond!