

My Apple Crumble

VULLING

6 middelgrote appels (1 appel per persoon) - Ik gebruik Granny Smith vanwege de smaak en textuur, maar als je liever minder tang hebt, is een zoete rode appel perfect.

een klein klontje (plantaardige) boter/kokosolie

3 eetlepels (versgeperste) sinaasappelsap

3 eetlepels kokosbloedsuiker of bruine suiker

KRUIJEL TOPPING

150 g havermout

50 g gedroogde kokos of kokosvlokken

½ theelepels kaneel

1-2 eetlepels ahornsiroop of bruine suiker (optioneel)

3-4 eetlepels extra vierge olijfolie – of macadamianootolie, kokosolie of gesmolten boter

BEREIDINGSWIJZE

Begin met de vulling

1. Was de appels. Schil ze, verwijder het klokhuis en snijd ze in partjes of blokjes.
2. Smelt de boter in een pan
3. Voeg de gesneden appels, suiker en verse sinaasappelsap toe.
4. Roer en laat vijf tot tien minuten zachtjes koken tot de appelstukjes een beetje zacht en goed bedekt zijn.

Ga daarna aan de slag met de crumble

5. Combineer de havermout, kokos, kaneel, ahornsiroop en olijfolie en wrijf de ingrediënten met je vingers door elkaar.
6. Verwarm je oven voor op 170 graden fan oven of 190 graden normale oven.
7. Schep het appelmengsel in een ingevette ovenschaal van geschikte grootte.
8. Strooi de crumble erover.
9. Bak 20-30 minuten - als je ziet dat je crumble te snel bruin wordt, dek het dan af met folie. Je moet het lang genoeg bakken om ervoor te zorgen dat de appels zacht zijn.
10. Serveer warm met een klodder Griekse yoghurt (mijn plantaardig favoriet is Abbot Kinney's Coco Griekse stijl) of slagroom.