



Yoghurt met pumpkin spice granola en gebakken appeltjes



INGREDIËNTEN

Voor 15 porties van granola

Voor de pumpkin spice

- 2 el. gemalen kaneel
- ½ tl. gemalen gember
- ½ tl. gemalen nootmuskaat
- ½ tl. gemalen kruidnagel

Voor de granola

- 1 persappelsien
- 50 g kokosolie
- 5 el. zoetstof op basis van stevia (1 op 1 suikervervanger)
- 200 g grove havermoutvlokken
- 100 g pecannoten
- 50 g pompoenpitten
- 30 g kokos schilfers
- 2 el. pumpkin spice
- 2 eiwitten

Voor het serveren

- Yoghurt
- 1 appel
- 1 tl. pumpkin spice
- 1tl. zoetstof op basis van stevia

BEREIDING

Pour le pumpkin spice

Meng alle kruiden tot een egaal kruidenmengsel. Maak eventueel een grotere portie en bewaar in een goed afsluitbaar kruidenpotje.

Voor de granola

Verwarm de oven voor op 160°C.

Pers de appelsien. Gebruik eventueel ook de zeste in de granola. Doe de kokosolie, zoetstof en het sap en eventueel de zeste in een steelpannetje en draai het vuur aan. Laat de kokosolie smelten en warm op tot de zoetstof gesmolten is. Draai het vuur uit en laat even afkoelen.

Doe de havervlokken met de pecannoten, pompoenpitten en kokoschilfers in een grote kom. Meng goed. Voeg dan de pumpkin spice kruidenmix toe, alsook een snuifje zout en meng alles goed.

Giet het mengsel met het appelsiensap bij de havervlokken en schep om. Voeg ook de eiwitten toe en roer tot een egaal mengsel.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de havervlokken erover.

Zet in de oven voor zo'n 30-45 minuten tot de granola goudbruin en helemaal droog gebakken is. Schep halverwege even om. Wil je graag grote stukken granola? Roer dan niet te veel.

Laat de granola afkoelen op de bakplaat en bewaar in een luchtdichte doos.

Voor her serveren

Schil de appel en snij in kleine blokjes.

Zet een klein pannetje op het vuur en voeg een klein klontje boter toe samen met de tl. pumpkin spice kruidenmix.

Bak de appeltjes in 3-4 minuten goudbruin. Voeg op het einde eventueel wat zoetstof toe om de appeltjes te zoeten.

Serveer de gebakken appeltjes met de yoghurt en de pumpkin spice granola.



*t.o.v. een gesuikerde versie

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu