

Taart en toet



voor ± 4 personen



APPEL-MANGO HAVERMOUT REPEN

200 gr havermout

1 theelepel vanille extract

160 gr tarwebloem

1 biologische mango

160 gr biologische bloemenhoning

1 biologisch appel

100 gr kokosolie

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snij de appel daarna in kleine stukjes en zet het even aan de kant. Snij de mango door midden en ontpit deze. Maak inkepingen van blokjes in de mango en verwijder daarna de schil en voeg de stukjes mango bij de appelstukjes. De andere helft kun je bewaren voor een later moment op de dag. Doe de kokosolie, de honing en de vanille in een pan en roer het op laag vuur totdat het een glad mengsel is. Meng daarna de havermout en het bloem er goed doorheen. Schep daarna ongeveer 3 eetlepels havermoutmengsel door de appel-mangostukjes en en roer het voorzichtig om. Pak een grote ovenschaal en vet deze in of bekleed deze met bakpapier. Schep de helft van het havermoutmengsel op de bodem en druk het aan. Schep daarna het appel/mango mengsel er bovenop. Als laatste schep je het overgebleven havermoutmengsel er op. Druk het steeds aan zodat het een stevig geheel wordt. Zet de ovenschaal ongeveer 25 minuten in de oven tot de bovenkant licht bruin is en haal de ovenschaal dan direct uit de oven. Snij direct met een mes alvast de repen of stukken aan in de schaal en laat het dan afkoelen.