

Ontbijt



voor ± 2 personen



HAVERMOUT CRUMBLE MET APPEL EN MUNT

250 ml biologische yoghurt

1 eetlepel kokosolie

2 biologische appels

1 handje ongezouten amandelen

2 eetlepels biologische havermout

1 handje ongezouten pecannoten

1 eetlepel biologische speltbloem

een takje verse munt

1 eetlepel biologische bloemenhoning

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de appels, halveer deze en verwijder het klokhuis. Snij de appels daarna in plakken, daarna in repen en dan in kleine stukjes. Doe de stukjes appel in een ovenschaal en zet deze alvast in de oven. Hak dan de amandelen en de pecannoten fijn en meng dit in een schaal met de havermout, de speltbloem, de honing en de kokosolie. Blijf dit goed kneden totdat het een korrelig deeg wordt. Verdeel dit over de stukjes appel en zet laat de ovenschaal ongeveer 25 minuten in de oven staan. Doe de yoghurt in de schaaltes en schep de havermout crumble met appel er bovenop. Maak het af met een blaadje verse munt.