

Ontbijt



voor ± 2 personen



GEBAKKEN APPEL EN HAVERMOUT EN ROZIJNEN

2 biologische appels (bijvoorbeeld Elstar)

75 gr biologische havermout

50 gr biologische rozijnen

2 eetlepels biologische Ahorn siroop

1 theelepel kaneelpoeder

wat poedersuiker

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was en droog de appels, en snij de top van de appel af. Bewaar deze wel. Verwijder dan met een appelboor het klokhuis (niet te ver) en hol met een theelepels de appels iets verder uit en bewaar de stukjes appel, zodat je ze voor de vulling kunt gebruiken. Zet de uitgeholde appels in een ovenschaal. Doe vervolgens de apart gehouden stukjes appel, de havermout, de rozijnen, de Ahornsiroop en de kaneelpoeder in een schaal en schep het goed door elkaar. Vul de appels er mee en plaats de top van de appel er weer bovenop. Zet nu de ovenschaal 25 minuten in de oven. Haal dan de ovenschaal uit de oven en strooi wat poedersuiker over de gevulde appels.