



Warme appels met havermout

2 PERSONEN - ontbijtgerecht

⌚ 10 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 100 g havervlokken
- 🍳 1 tl kaneel
- 🍳 1 el zonnebloempitten
- 🍳 50 g pecannoten
- 🍳 2 el zonnebloemolie
- 🍳 1 el agavesiroop of honing
- 🍳 2 appels
- 🍳 4 el yoghurt, eventueel plantaardig
- 🍳 1 snuf kaneel

MATERIAAL: airfryer

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de havervlokken met kaneel, zonnebloempitten, pecan, olie en agavesiroop in een kom.
2. Rooster dit mengsel 8 tot 10 minuten in de airfryer op 175°C of in de oven, tot het lichtbruin en knapperig is.
3. Laat afkoelen.
4. Halveer de appels en verwijder het klokhuis met een lepel of mesje.
5. Leg ze in de airfryer en bak ze 5 minuten op 215°C, of in de oven op 200°C tot ze warm en iets zacht zijn.
6. Laat de appels een paar minuten afkoelen zodat de yoghurt niet direct smelt.
7. Vul elke appelhelft met een eetlepel yoghurt en een flinke lepel van de havermout-granola.
8. Bestrooi met nog een extra snuf kaneel.

TIP: Variaties op warme appels

- 🍁 Vervang de pecan door walnoten of amandelen
- 🍁 Voeg rozijnen of stukjes dadel toe aan de granola
- 🍁 Gebruik dikke Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt
- 🍁 Ook lekker met een beetje pindakaas of notenpasta erover
- 🍁 Check voor een glutenvrij recept of de havervlokken vrij zijn van gluten

BRON: leukerecepten.nl

