

GLUTENVRIJE VEGAN APPELTAART

THE GREEN HAPPINESS



In appels zitten veel flavonoïden. Deze krachtige antioxidanten beschermen je lichaam tegen vrije radicalen: dat zijn agressieve stoffen die in sommige gevallen schade kunnen veroorzaken aan cellen en weefsels. Naast deze stoffen, zit een appel ook bomvol vitamine C. Een stukje appeltaart eten is dus nog goed voor je weerstand ook.

Tip: Gebruik voor het bakken van een appeltaart goudrenetten. Dit zijn grote moesappels met een frizure smaak.

INGREDIËNTEN

150 g boekweitmeel en 150 g havermeel
50 g arrowroot
1 tl zeezout, 1 tl bakpoeder en 1.5 tl baking soda
80 g kokosolie
120 ml ahornsiroop
4 el koud water
1 el appelciderazijn
3 grote appels (bijv. goudrenetten)
2 tl kaneel, 1/2 tl speculaaskruiden en sap van ½ citroen

TIPS VOOR GLUTENVRIJ DEEG

Voor een lekkere glutenvrije bodem combineer je verschillende meelsoorten bij elkaar. Onze voorkeur gaat uit naar volkoren varianten. Hier gebruiken we een mix van havermout en boekweit. We voegen arrowroot toe om het geheel goed te laten binden. Hoe gevulder de appeltaart, hoe beter, wat ons betreft. Je kunt hier ook nog rozijnen, cranberries of ander fruit aan toevoegen. Wij houden het bij héél veel dunne plakjes appel, kaneel en wat ahornsiroop voor die kaneel-achtige smaak.

Zin in meer recepten van diëtisten? Surf naar <https://www.thegreenhappiness.com>