

frambozen havermout crumble



aantal personen: 1
calorieën per maaltijd: 404 kcal



ingredienten

- 50 g (diepvries)frambozen
- ½ zoete appel
- 1 eetlepel havermout
- 1 eetlepel amandelmeel
- 1 eetlepel kokosolie
- ½ eetlepel honing
- 150 ml magere Griekse yoghurt of platte kaas



bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
Doe de appel samen met de frambozen in een kom en schep goed onder elkaar.
Doe het fruit in een ovenschaaltje.

Meng in een kom de havermout, het amandelmeel, de kokosolie en de honing.

Gebruik je handen om de crumble te maken: kneed alles door elkaar totdat er een kruimelig deeg ontstaat.

Schep de havermoutcrumble op het fruit en schuif het ovenschaaltje voor 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Als er een mooi bruin korstje op de havermout is gekomen is de crumble klaar.

Serveer de crumble op de yoghurt of platte kaas.



wist je dat

havermout een gezonde toevoeging aan je dagelijks eetpatroon vormt omdat het tijdens de spijsvertering bindt met galzout, waardoor dit niet geabsorbeerd wordt maar via de ontlasting het lichaam verlaat? Omdat galzouten in het lichaam gemaakt worden uit cholesterol, biedt het regelmatig eten van havermout een natuurlijke manier om de cholesterolspiegel te verlagen.

inspiratie

Mind your feed: *Frambozen havermout crumble* (13/03/2016). Geraadpleegd via www.mindyourfeed.nl/recepten/ontbijt/frambozen-havermout-crumble