

Ingrediënten

150 gram volkoren meel (reform),
50 gram boekwijnmeel (reform), 1
eetlepel bakpoeder (Back-in), 1
eetlepel koekkruiden, 1/2 eetlepel
kaneel, 1 dl appeldiksap (reform
of AH), 1 scheut (mineraal)water,
75 gram ongezwavelde rozijnen,
1 grote appel of 2 kleine.

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Montignac
Smaak: Zoet
Soort_gerecht: Banket
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Montignac appeltaart

Een appeltaart voor het Montignac dieet zonder vet en suiker

Hulpmiddelen

Bakvorm en bakpapier. Zeef en kom.

Vorbereiding

De oven voorverwarmen op 175°. Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Appels en rozijnen mengen door appeldiksap en (mineraal)water, laten uitlekken en vocht opvangen. Volkorenmeel, boekwijnmeel, bakpoeder, koekkruiden en kaneel door elkaar mengen en stukje bij beetje het uitgelekte vocht erbij doen en de appels en rozijnen. Kneden tot een kruimeldeeg ontstaat. De bakvorm bekleden met bakpapier en het appeldeeg erin doen. (Bakpapier is niet nodig bij een silicone bakvorm)

Bereidingswijze

De vorm in de oven zetten en 55 minuten laten bakken.