

Appel-kwark



verwarmend

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 grote appels, of 3 kleinere
- 200 gram kwark
- 2 eetlepels room
- 4 eetlepels ahornsiroop
- Snufje zout
- ½ theelepel kaneel

Bereiding:

1. Schil de appels, snij ze in blokjes.
2. Kook de appelstukjes in een klein beetje water gaar (10-15 minuten).
3. Appels af laten koelen en pureren.
4. De kwark losroeren met de room, zout en kaneel.
5. Tot slot de ahornsiroop en de gepureerde appel door de kwark mengen.
6. Direct opdienen.

Kaneel

Kaneel komt van de kaneelboom die voornamelijk op Sri Lanka groeit, hier komt ook de beste kwaliteit kaneel vandaan. Maar de boom groeit ook op andere plaatsen aan de tropische kust.

De naam kaneel is afkomstig uit het Latijn, *canella* oftewel *stokje*.

De kaneelboom is een groenblijvende boom die regelmatig wordt gesnoeid, de binnenbast van de gesnoeide twijgen wordt gedroogd tot kaneelstokjes. Tijdens het drogen rolt de bast uit zichzelf op, wat te zien is wanneer je een kaneelstokje bekijkt. Kaneelstokjes worden ook vermalen verkocht als kaneelpoeder.

Kaneelpoeder wordt vaak verwerkt in gebak en koekjes maar kan ook worden gebruikt in hartige gerechten.

Kaneel is een verwarmende specerij, het stimuleert de doorbloeding en de spijsvertering en verzacht eventuele maagklachten.