

Abrikoos-appeltaart



Met rozemarijn

Ingrediënten voor circa 6 punten:

Deeg:

- 60 gram volkoren speltmeel
- 60 gram speltbloem
- 1 eigeel
- 60 gram roomboter
- 2 eetlepels agavediksap

Vulling:

- 2 appels
- 6 verse abrikozen
- 2 eetlepels roomboter
- 3 eetlepels agavediksap
- 2 takjes verse rozemarijn

Bereiding:

1. De ingrediënten voor het deeg mengen en kneden tot een gladde bal. Wanneer het deeg te plakkerig is nog iets bloem toevoegen.
2. Het deeg 30 minuten laten rusten in de koelkast.
3. De oven voorverwarmen op 200°C.
4. Een aardewerk of glazen taartvorm invetten met wat boter.
5. De appels schillen en in 8 partjes snijden.
6. De abrikozen ontpitten en in 4 partjes snijden.
7. Een braadpan verwarmen op een niet te hoog vuur, hierin de boter en het agavediksap samen met de

rozemarijnnaaldjes verwarmen tot het iets karamelliseert.

8. De appel- en abrikozenpartjes toevoegen en nog even doorwarmen.
9. Appel-abrikozenmengsel in de taartvorm overdoen.
10. Het deeg uitrollen op een met bloem bestoven aanrecht.
11. Deeg op het appel-abrikozenmengsel leggen en in de oven zetten.
12. In circa 15 minuten goudbruin bakken.
13. Warm of koud serveren, lekker met wat ongezoete zure room.

Dit niet al te zoete gebak smaakt goed als dessert bij een maaltijdsoep.

Rozemarijn

Rozemarijn hoort net als tijm en lavendel bij de lipbloemigen. Het kenmerk van deze kruiden is dat niet alleen hun bloemen maar vooral hun bladeren heerlijk ruiken. De rozemarijnnaaldjes bevatten veel etherische oliën.

Bij inwendig gebruik heeft rozemarijn een gunstig effect op de spijsvertering.

Een goede spijsvertering begint eigenlijk al voor het eten: het ruikt lekker in de keuken, mmmm wat eten we vandaag? wordt er dan gevraagd. Het water loopt me in de mond! Dit is speeksel dat helpt bij de vertering van het voedsel. De echte spijsvertering begint in de mond, de smaak van kruiden stimuleert de speekselproductie, dit intensiveert de vertering van koolhydraten. Ook de andere spijsverteringorganen worden actief en scheiden hun verteringszappen af. Daarom is het beter om tijdens de maaltijd niet teveel te drinken, maar vooral goed te proeven en te kauwen.

Dit recept komt uit Schrot & Korn en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1322
Gebak / nagerecht
Seizoen: zomer