

Appeltaart met cranberry's



Een kerstvariant

Ingrediënten voor 8 punten:

Deeg:

- 100 gram oerzoet
- 1 ei
- geraspte schil van 1 citroen
- snufje zout
- 225 gram gebuild tarwemeel
- 100 gram zachte boter

Vulling:

- 750 gram handappels
- 100 gram cranberry's
- 30 gram hazelnoten
- 2 eetlepels havermout
- 2 eieren
- 2 eetlepels citroensap
- 2 theelepels kaneel
- 1 mespunt gemalen kruidnagelen
- 3 eetlepels ahornsiroop

Bereiding deeg:

1. Klop het ei los met het oerzoet, de citroenschil en het zout en laat het even staan om de suiker volledig te laten oplossen (af en toe roeren).
2. Doe het meel en de in stukjes gesneden boter in een kom en giet het eimengsel erbij.
3. Kneed er een mooie bal van en laat die een half uur rusten in de koelkast.
4. Rol dan het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht of tussen twee stukken bakpapier (leg er een schone, vochtige doek onder tegen het schuiven).
5. Beboter een springvorm van 26 cm. Ø en bekleed deze met het deeg.

Bereiding vulling (terwijl het deeg in de koelkast staat op te stijven kan de vulling gemaakt worden).

1. De appels schillen, de klokhuizen verwijderen en in smalle partjes snijden.
2. De cranberry's in een zeef afspoelen met koud water en uit laten lekken.
3. De hazelnoten grof hakken.

Bakken: (verwarm de oven op 175 °C)

1. Op de deegbodem de 2 eetlepels havermout uitstrooien (dit is om overtollig vocht te absorberen).
2. De appelpartjes en cranberry's erover verdelen.
3. De hazelnoten erover strooien.
4. Bak dit 20 minuten onderin de oven.
5. Meng het citroensap, ahornsiroop, 2 eieren, kaneel en kruidnagelpoeder en klopt dit even los.
6. Giet dit mengsel na 20 minuten over de vulling van de taart en bak nogmaals 15-20 minuten onderin de oven.
7. Laat de taart tot lauwwarm afkoelen alvorens de springvorm te verwijderen.

Voedingswaarde per punt:

Kcal	350
Vet (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	47
Natrium (mg)	80
Kalium (mg)	290
Calcium (mg)	70
Magnesium (mg)	60
IJzer (mg)	3
Selenium (µg)	18
Zink (mg)	1,6
Foliumzuur (mg)	27
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	170
Vitamine B1 (mg)	0,18
Vitamine B2 (mg)	0,12
Vitamine B6 (mg)	0,20
Vitamine B12 (mg)	0,4
Vitamine C (mg)	9
Vitamine D (µg)	0,5
Vitamine E (mg)	2,3
Voedingsvezels (g)	6