

## Herfstdessert



### kruidig

#### Ingrediënten voor circa 4-8 porties:

- 500 gram moes- of kookappels
- Sap van 1 citroen
- 50 gram gedroogde abrikozen
- 100 gram gedroogde dadels (ontpit)
- 100 gram gerst-thermogrutten
- 1 theelepel anijszaad
- 1 theelepel venkelzaad (moeilijk verkrijgbaar, neem anders korianderzaad)
- ½ stokje vanille
- ½ theelepel kaneelpoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- 1 kruidnagel
- 2 eetlepels honing
- Korreltje zout
- Slagroom, kwark of yoghurt

#### Bereiding:

1. Maal de hele zaden en kruidnagel in een vijzel fijn.
2. Schraap de zaadjes uit het vanillestokje.
3. Vermeng 1 dl. water, citroensap en honing in een kom. Meng hier de kruiden / specerijen door.
4. Snij de dadels en abrikozen in kleine stukjes en roer ze door het mengsel.
5. Schil de appels, verwijder de klokhuizen maar gooi ze niet weg! Kook ze samen met 5 dl. water in 15 minuten tot appelthee. Afzeven.

6. Snij de appels heel fijn of rasp ze heel grof.
7. Doe de appels in het kruidenmengsel en laat dit minstens 30 minuten trekken.
8. Breng 4,5 dl. appelthee met een korreltje zout aan de kook.
9. Roer er de gerst thermogrutten door en laat dit zachtjes 10 minuten gaar koken met een deksel op de pan. Niet afgieten.
10. Kook in een andere pan het appelmengsel ook 10-15 minuten tot de appels gaar zijn.
11. Leg het appelmengsel voorzichtig op de thermogrutten en laat ze samen nog 30 minuten nawellen op een warme plaats.
12. Daarna doorroeren en opdienen.

*Kan warm of koud gegeten worden.*

*Als dessert of ontbijt.*

*Serveer er geklopte slagroom of kwark of yoghurt bij.*

### Honing

Honing is een product dat door bijen wordt gemaakt. Bijen verzamelen nectar uit bloemen, deze nectar wordt verdund met het speeksel van de bij. Dit speeksel bevat enzymen die de nectar omzetten in honing. De honing dient als voedsel voor de bijen en hun broed en wordt verzameld in hun raatcellen.

Honing is het oudst bekende zoetmiddel en bevat glucose en fructose in wisselende samenstellingen. Ook bevat honing wat vitamines en mineralen.

De enzymen in de honing zijn belangrijk voor onze spijsvertering. Enzymen zijn echter niet bestand tegen temperaturen boven de 40°C. Voeg daarom honing pas aan de thee toe wanneer deze op lichaamstemperatuur is gekomen (voelen met je vinger). In gebak gaan deze enzymen door de hoge baktemperatuur verloren.

Dit recept komt uit Pap, müsli en toetjes (ISBN 9062382444) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1328  
Dessert / ontbijt  
Seizoen: herfst-winter