Appel-rogge dessert

zoet, zalig en simpel

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram appels: geschild en grof geraspt
- 50 gram roomboter: gesmolten
- 50 gram hazelnoten: gemalen
- 75 gram volkoren roggemeel
- 2 eetlepels diksap

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een ovenschaal in met boter.
3. Vul de schaal met de geraspte appels.
4. Maak van de overige ingrediënten en kleverig deeg.
5. Verdeel het deeg over de geraspte appels.
6. Bak de schotel 15-20 minuten onderin de oven.
7. Direct opdienen.

Dit is een prima dessert na bijvoorbeeld een maaltijdsoep.

Voedingswaarde per:	portie	100 gram
Kcal	310	180
Vet (g)	9/10	5/6
Eiwit (g)	4/-	2/-
Koolhydraat (g)	32	18
Natrium (mg)	10	7
Kalium (mg)	390	220
Calcium (mg)	45	25
Magnesium. (mg)	45	25
IJzer (mg)	1,4	0,8
Selenium (µg)	-	-
Zink (mg)	0,6	0,3
Foliumzuur (mg)	10	6
Vit. A (µg)	111	63
Vit. B1 (mg)	0,14	0,08
Vit. B2 (mg)	0,06	0,03
Vit. B3 (mg)	1	-
Vit. B6 (mg)	0,15	0,09
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	7	4
Vit. D (µg)	0,1	0,1
Vit. E (mg)	3,6	2,1
Voedingsvezels (g)	6	4

Plantaardig / dierlijk

Rogge

Rogge heeft van alle granen de langste wortels, een enkele graanplant kan wel 2 meter diep wortelen; zou je alle wortels, haarwortels enz. achter elkaar leggen dan kom je al snel aan 2 kilometer wortels per plant.
In de biologisch (dynamische) landbouw kan de graanhalm wel tot 2 meter lang worden en is sterk en flexibel om te kunnen bewegen in de wind. Bedenk daarbij dat de halm een aar draagt die vele malen zwaarder is dan het gewicht van de halm.

Rogge bevat gluten maar deze zijn minder elastisch dan de gluten uit tarwe.
Rogge moet goed gekauwd worden, er valt aan rogge heel wat te verteren. Wanneer je regelmatig rogge eet versterk je de spijsvertering.

Rogge is het enige graan dat alle seizoenen ziet, het wordt in de herfst gezaaid en pas in de late zomer geoogst.