

Appeldessert



uit de oven

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 appels
- 2 bananen
- 50 gram amandelschaafsel
- 2 eieren
- 2 dl. slagroom
- 1 eetlepel appeldiksap
- flinke mespunt gemalen vanille
- flinke mespunt kaneel

Bereiding:

1. De oven voorverwarmen op 180°C.
2. De appels wassen, klokhuis verwijderen en in niet al te dunne plakjes snijden.
3. De plakjes appel in een lage ovenschotel schikken.
4. Het amandelschaafsel er overheen strooien.
5. De eieren, slagroom, kaneel, vanille en appeldiksap in een kom goed door elkaar klutsen.
6. De bananen schillen en in plakjes snijden.
7. De plakjes banaan door het eimengsel roeren.
8. Het mengsel over de appelschijfjes verdelen.
9. In circa 25 minuten goudbruin bakken in de oven.
10. Warm opdienen.

Dit voedzame nagerecht is zoet van smaak maar bevat geen geraffineerde suiker.

Voedingswaarde per persoon:	
Kcal	360
Vet (g)	6 / 21
Eiwit (g)	3 / 5
Koolhydraat (g)	21
Natrium (mg)	50
Kalium (mg)	470
Calcium (mg)	90
Magnesium (mg)	55
IJzer (mg)	1,2
Selenium (µg)	6
Zink (mg)	0,9
Foliumzuur (mg)	30
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	239
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,20
Vitamine B6 (mg)	0,28
Vitamine B12 (mg)	0,7
Vitamine C (mg)	9
Vitamine D (µg)	0,9
Vitamine E (mg)	4
Voedingsvezels (g)	4

Plantaaardig / dierlijk

Vanille

Vanille is de meest gebruikte smaakstof in de wereld.

Vanillestokjes komen oorspronkelijk uit Midden-Amerika en zijn de peulen van een klimorchidee. De bloemen worden daar door kolibries bestoven. De overgrote meerderheid van de vanille wordt tegenwoordig echter in andere tropische gebieden geteeld, daar leven geen kolibries en gebeurt het bestuiven door mensen, met de hand.

Vers geplukte vanillepeulen zijn groen en vrijwel geurloos. Er volgt na de oogst een langdurig en ingewikkeld fermentatieproces waarna de peulen worden gedroogd tot de bekende zwartbruine vanillestokjes.

In de gangbare voedingsindustrie wordt meestal een synthetische vanillesmaakstof gebruikt omdat dit veel goedkoper is.

Echte vanille werkt versterkend en stimulerend op de spijsvertering.