

Appel-banaan-dessert



uit de oven

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 appels
- 2 bananen
- 50 gram amandelschaafsel
- 2 eieren
- 1,5 dl. slagroom
- 1 eetlepel appeldiksap
- flinke mespunt gemalen vanille
- flinke mespunt kaneel
- iets roomboter

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 180°C.
2. Lage ovenschaal invetten met roomboter.
3. Appels wassen, klokhuis verwijderen en in niet al te dunne plakjes snijden.
4. Plakjes appel op de bodem van de ovenschaal schikken.
5. Amandelschaafsel licht roosteren in een droge koekenpan op niet te hoog vuur.
6. Amandelschaafsel over de appels verdelen.

7. Eieren, slagroom, kaneel, vanille en appeldiksap in een kom goed door elkaar kloppen met een garde.
8. Bananen schillen en in plakjes snijden.
9. De plakjes banaan door het eimengsel roeren.
10. Het mengsel over de appelschijfjes verdelen.
11. In circa 25 minuten goudbruin bakken in het midden van de oven.
12. Warm opdienen.

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

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 zwarte vanillestokjes. Het merg in deze peulen wordt gebruikt als smaakmaker. Echter, vanillestokjes zijn erg prijzig. Daarom worden de gehele vanillestokjes gemalen en als vanillepoeder verkocht. Nog steeds een natuurlijk product, maar beter betaalbaar.

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

Echte vanille werkt versterkend en stimulerend op de spijsvertering