

Appelcompote



6. Klop slagroom, kwark, geraspte citroenschil en een eetlepel honing met een mixer.
7. Vul een dessertglas achtereenvolgens met het appelmengsel, het kwarkmengsel en bestrooi het tot slot met de krokante roggekrumels.
8. Direct serveren of kort in de koelkast bewaren.

Met roggekrumels

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 handappels (zoetzuur)
- 1 citroen (geraspte schil en sap)
- 1 dl. appelsap
- ½ vanillestokje
- ½ theelepel kaneelpoeder
- 4 eetlepels magere kwark
- 1 dl. slagroom
- 1 eetlepel honing
- 1 plak roggebrood
- 1 eetlepel boter
- 1 theelepel honing

Bereiding:

1. Schil de appels en snij ze in dobbelsteentjes.
2. Vermeng de appelstukjes met 1 eetlepel citroensap.
3. Kook de appels in het appelsap met kaneelpoeder en het merg van het vanillestokje in 10-15 minuten gaar.
4. Af laten koelen.
5. Verkrumel het roggebrood, bak de krumels in de boter en de honing en laat ze afkoelen, ze zijn dan krokant.

Roggebrood

Roggebrood kent in Nederland meerdere streek varianten. Ruwweg is roggebrood te onderscheiden in drie soorten: noordelijk (Fries en Gronings), Gelders en zuidelijk (Brabants en Limburgs).

In het noorden bakt men van oorsprong roggebrood van gebroken roggekorrels en water, van dit deeg wordt in circa 20 uur, bij een temperatuur van rond de 110° C, roggebrood gebakken. Tijdens dit bakproces wordt een gedeelte van het zetmeel omgezet in suiker, dat verklaart de enigszins zoete smaak. Deze reactie maakt het roggebrood ook zo donker van kleur.

Het Gelders roggebrood lijkt op de noordelijke variant, het wordt in ongeveer 15 uur gebakken (gebroid).

In het zuiden van het land werd roggebrood oorspronkelijk gemaakt van volkoren roggemeel en zuurdesem, daardoor is dit brood vaak wat zuur van smaak en wat lichter van kleur.

Dit recept komt uit de Schrot & Korn 2/2013 en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1509
Dessert
Seizoen: hele jaar