



## KRUIDIGE APPELS & PEREN

MET KROKANTE  
HAVERCRUMBLE



## KOKEN MET LEKKERS VAN JE LOKALE BOER

### KRUIDIGE APPELS & PEREN MET KROKANTE HAVERCRUMBLE

#### INGREDIËNTEN

- 120 gr havervlokken
- 40 gr honing of maple syrup
- 50 gr pitten en zaden
- 2 tl speculooskruiden
- 1 vanillestokje
- snuifje zout
- 3 grote peren
- 2 appels
- 40 gr kokosolie
- 1/2 citroen
- hoeveyoghurt

#### RECEPT

- Verwarm de oven voor op 200°.
- Schil & snijd de appels en peren in stukken.
- Voeg het sap van een halve citroen, speculooskruiden en het merg van het vanillestokje toe.
- Verdeel over een ovenschotel.
- Meng de havervlokken met de pitten en zaden.
- Smelt de kokosolie. Voeg samen met de honing bij het havermengsel.
- Meng tot je een crumble bekomt.
- Verdeel de crumble over het fruit.
- Bak 30 min in de oven tot de bovenlaag krokant is en het fruit beetgaar.
- Serveer met hoeveyoghurt voor een frisse toets.

EEN RECEPT VAN GOESTJES.BE



Dit recept komt uit een workshop **Eetbaar Landschap**.  
Ook een activiteit beleven?  
Ga naar [www.eetbaarlandschap.eu](http://www.eetbaarlandschap.eu)  
of volg ons op **facebook**.

