



Dat ziet er appeltijtelijk uit!

Nederland wemelt van de
appelsoorten. Lekker uit het vuistje,
maar nog lekkerder om in de pan te
hakken. Met deze overheerlijke
recepten kun je niet wachten om ze
te bakken, vullen of er chips van te
maken. Schillen maar!

Een perfect alternatief voor
gewone chips: appelchips

An apple a day...

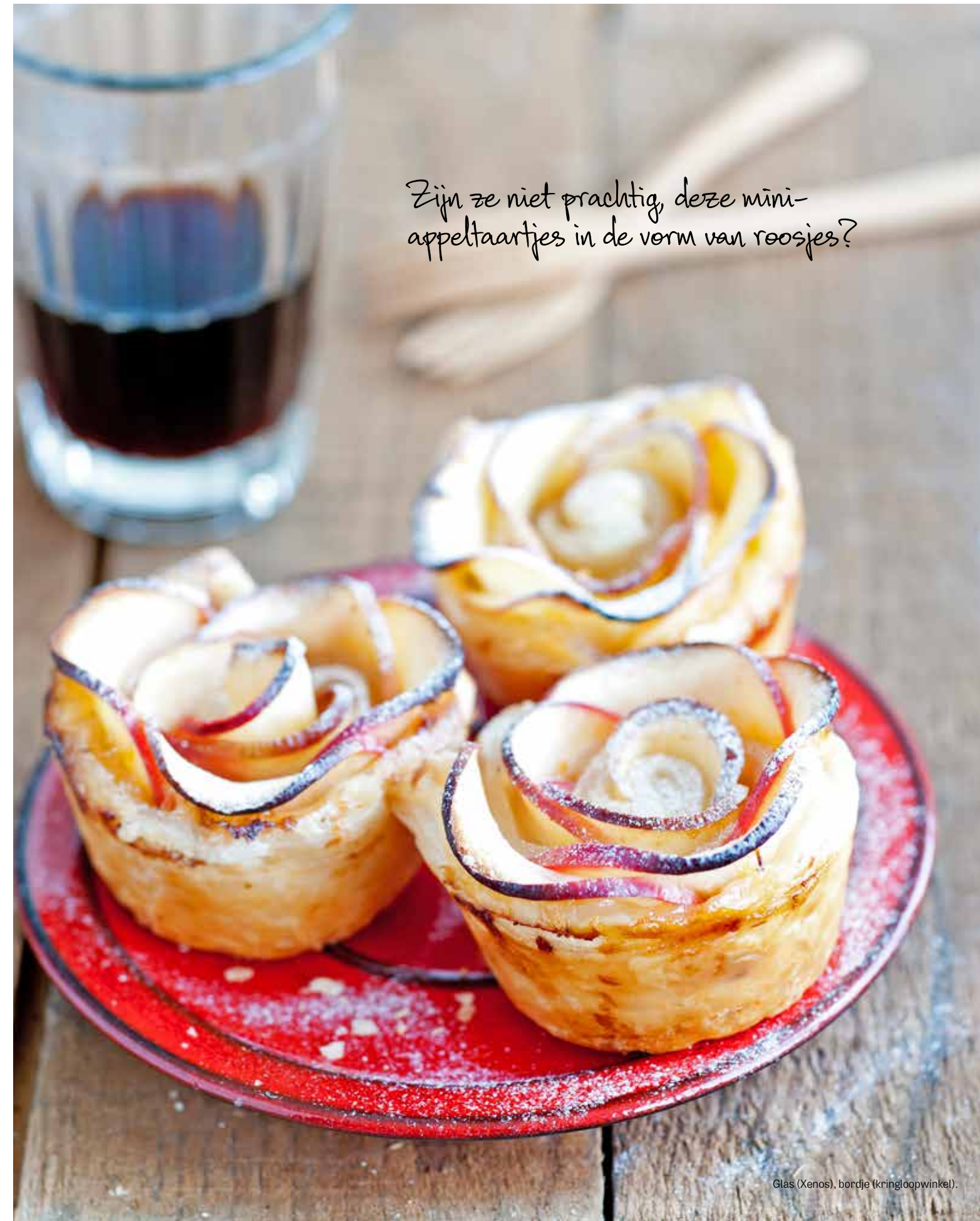
keeps the doctor away. Een oud Engels gezegde dat berust op waarheid. Waarom?

- Appels bevatten veel voedingsvezels, die goed zijn voor de spijsvertering. Bovendien geven ze een verzadigd gevoel. De pectine uit de appel bindt zich aan het 'slechte' cholesterol uit het bloed, waardoor het gehalte hieraan verlaagd wordt. En dat is weer goed voor hart- en bloedvaten.
- Appels bevatten veel kalium, een mineraal dat samen met natrium in het lichaam zorgt voor een goede vochtbalans en bloeddruk en voor een optimale spierwerking.
- Appels bevatten antioxidanten, die vrije radicalen aan zich kunnen binden. Vrije radicalen beschadigen onder meer DNA en eiwitten in het lichaam.
- Appels bevatten veel fructose, een suikervorm die langzaam wordt opgenomen. Goed voor de bloedsuikerspiegel dus en daarmee een prima tussendoortje. Zeker ook gezien het aantal kilocalorieën: een gemiddelde appel met schil levert 75 kcal.



Rooster (DOK).

Zijn ze niet prachtig, deze mini-appeltaartjes in de vorm van roosjes?



Glas (Xenos), bordje (kringloopwinkel).



Dutch baby, een luchtige pannenkoek met dikke rand.

Gietijzeren koekenpan Logic van Lodge (Oldenhof), vork, weckpotje, melkkannetje (Dille & Kamille), stof voor looper (De Boerenbonthal).

Als tussendoortje: stevige bars met verse en gedroogde appel.



Plank (Xenos), glas (Sissy-Boy).

Wel of niet met schil?

Het is niet wetenschappelijk bewezen dat vitamines en andere voedingsstoffen vooral vlak onder en in de schil van fruit zitten. Ze zitten namelijk door de hele vrucht heen. Het is dus meer een kwestie van smaak om wel of geen schil mee te eten. De schil kan ook een decoratieve functie hebben. Was fruit even als je het met schil en al eet, om zand en stof te verwijderen.

KRUIDIGE APPELCHIPS

(TUSSENDOORTJE, 4-6 PERSONEN)

4 rode Kanzi-appels met schil • sap van 1 citroen • 3 tl ras el hanout* • ½ tl suiker

Verwarm de oven voor op 90°C of de laagste stand. Snijd de appels in flinterdunne plakjes, gebruik eventueel een mandoline. Meng 500 ml water met het citroensap, 2 tl van de ras el hanout en alle suiker en laat de appelplakjes ± 5 min. intrekken. Neem ze uit het water, dep droog en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met de rest van de ras el hanout. Laat in het midden van de oven in 3-5 uur knapperig worden. Laat de ovendeur hierbij op een kiertje staan (zet er bijvoorbeeld een houten lepel tussen) en controleer na 3 uur en daarna elke 15 min.. Neem telkens een stukje appel uit de oven om te testen. Ze worden pas echt knapperig als ze helemaal zijn afgekoeld. Bereidingstijd: ± 15 min. + 3-5 uur drogen in de oven.

*Kruidenmengsel uit de Marokkaanse keuken. Meer informatie: margriet.nl/koken/handig-grote-food-abc.

APPELROOSJES MET ABRIKOZENJAM EN NOOTMUSKAAT

(NAGERECHT OF GEBAK, 6 STUKS)

2 Red Delicious-appels met schil • 3 tl honing • sap en rasp van ½ citroen • 1 rol koelvers bladerdeeg (40x24 cm) • 3 el roomkaas naturel • 3 el abrikozenjam • 1 el fijngehakte amandelen • snuffje nootmuskaat • poedersuiker om te bestrooien **extra nodig:** ingevette muffinvorm met 6 holtes

Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd de appels doormidden en verwijder het klokhuis. Snijd de helften in plakjes van 1-2 mm. Meng de honing met het citroensap en schep heel voorzichtig om met de appel. Laat ± 15 min. intrekken en zachter worden. Snijd 6 repen van 6½x24 cm van het bladerdeeg. Besmeer deze eerst met roomkaas en dan met jam en verdeel de amandelen erover. Bestrooi met nootmuskaat en citroenrasp. Leg de plakjes appel met de bolle kant boven overlappend op de bovenste lange rand van het bladerdeeg. Zorg dat ze ± ½ cm boven het

deeg uit steken en dat er aan de onderkant een randje deeg overblijft. Klap het randje deeg over de onderkant van de appelplakjes. Rol het deeg vanaf de korte kant op en zet in een muffinholte. Bak de roosjes in het midden van de oven in 30-35 min. gaar. Dek na 15 min. af met bakpapier. Neem ze uit de oven en haal uit de muffinvormpjes. Serveer warm of koud, bestrooid met poedersuiker. Bereidingstijd: ± 15 min. + 15 min. rusttijd. Op margriet.nl/video/video-appelroosjes-maken zie je hoe je dit precies doet.

NO BAKE APPLE PIE BAR

(TUSSENDOORTJE OF LUNCH, 8 STUKS)

160 g honing • 1 tl citroensap • 1 Elstar-appel met schil • 200 g havermout • 50 g hazelnoten, grofgehakt • 60 g kokosolie • 75 g ontpitte dadels, zeer fijn gehakt • 125 g gedroogde appeltjes, fijngesneden • 2 tl kaneelpoeder • snuffje kruidnagel • ¼ tl gemalen gember • ½ tl vanille-extract **extra nodig:** vorm of schaal van ± 16x24 cm

Meng 20 g van de honing met het citroensap. Snijd de appel in heel dunne partjes en bestrijk met het honingmengsel. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Rooster in een droge koekenpan de havermout met de hazelnoten al omscheppend ± 5 min.. Verwarm de kokosolie met de rest van de honing en de dadels en roer tot een gladde massa. Meng in een kom de havermout, de noten, de gedroogde appeltjes, de specerijen en het vanille-extract. Giet de hete dadelmassa erbij en meng goed. Bekleed de vorm met bakpapier en schep de massa erin. Druk iets aan, verdeel de appelpartjes erover en laat in de koelkast ± 2 uur opstijven. Snijd in repen van ± 4x12 cm. Verpak ze per stuk in bakpapier en bewaar ze luchtdicht op een koele plek. Bereidingstijd: ± 20 min. + 2 uur koeltijd.

DUTCH BABY MET APPEL

(ONTBIJT- OF NAGERECHT, 4 PERSONEN)

3 eieren • 2 el fijne tafelsuiker • 150 ml melk • 100 g bloem • ½ tl kaneel + extra om te bestrooien • 1 Royal Gala-appel met schil • citroensap om te besprenkelen • 25 g boter **extra nodig:** een ovenbestendige koekenpan met een doorsnede van 25 cm

Verwarm de oven voor op 220°C. Zet de pan in de oven. Klop intussen met een mixer de eieren met 1 el suiker schuimig. Klop de melk, bloem en de kaneel erdoor. Snijd een kapje van de appel bij het steeltje en de onderkant en zet de appel op z'n kant. Snijd in heel dunne plakjes. Verwijder de pitjes en besprenkel de appel met citroensap. Haal de pan uit de oven met een ovenhandschoen en smelt er de boter in. Zorg ervoor dat de bodem en rand bedekt zijn met een laagje boter. Besprenkel de bodem van de pan met de rest van de suiker en leg de appels, elkaar overlappend, in het midden. Houd drie mooie plakjes appel apart. Giet het beslag in de pan en leg de drie apart gehouden appelstukjes er elkaar overlappend in het midden bovenop. Bak in 18-20 min. in de oven tot de randen mooi goudbruin en gerezen zijn. Neem uit de oven en bestrooi met kaneel en poedersuiker. Lekker met vanille-ijs. Bereidingstijd: ± 40 min. (incl. oventijd).

GEVULDE APPELS MET HAVERVLOKKEN EN BRAMEN

(ONTBIJT- OF NAGERECHT, 4 PERSONEN)

4 Junami-appels met schil • 100 g havervlokken • rasp en sap van ½ sinaasappel + extra om te garneren • 40 g appelstroop • 60 g zachte boter • 150 g bramen • zure room om te serveren

Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd een kapje van de appels en hol ze voorzichtig uit. De onder- en de zijkanten moeten heel blijven. Meng de havervlokken met het sinaasappelsap en laat 30 min. weken. Roer er dan de appelstroop, de boter, de bramen en de sinaasappelrasp door. Leg een braam in elke appel en vul op met het havermoutmengsel. Maak een kuiltje in het midden van het mengsel en leg er nog een braam in. Zet de appels in een passende ovenschaal en bak ze in het midden van de oven in ± 30 min. gaar. Neem uit de oven en serveer met zure room en de rest van de bramen. Bereidingstijd: ± 40 min. (incl. oventijd) + 30 min. weken.

Appelroosjes of appelchips maken?

Bekijk de video's op margriet.nl/lekkermetappel.

Gevulde appel uit de oven voor een energierijk ontbijt.



Vork (Betjeman & Barton), pannetje (kringloopwinkel), kommetje (Dille & Kamille).