



# Een bosje smaakvolle roosjes

## Wat heb je nodig voor 9 roosjes:

- 2 Elstar of jazz appels
- 50 gram havermout
- 50 gram kokosbloesemsuiker
- 30 gram amandelmeel
- 20 gram kokosrasp
- 50 gram koude in blokjes gesneden roomboter
- 1/2 tl kaneel
- 1 halve citroen
- 1 liter gekookt water
- snufje zout

Verwarm de oven voor op 175°C.

Was de appels. Snijd deze doormidden. Verwijder met een scherp mesje het klokhuis. Snijd niet teveel weg, alleen het hoognodige. Snijd nu dunne plakjes van de appel.

Doe de appel in een kom samen met het gekookte water en het sap van de halve citroen. Dit laat je 3 à 4 minuten staan. Dan giet je de appel af.

Ondertussen meng je de havermout, kokosrasp, amandelmeel, in blokjes gesneden boter, kaneel en een snufje zout. Het mengen doe je met je handen.

Bekleed de cupcakevorm met kleine stukjes bakpapier.

Maak 9 gelijke balletjes van het deeg. Druk deze plat en doe ze in de vorm.

Neem nu een paar plakjes appel en vouw deze om en om in het vormpje tegen de rand aan. Zoals op de foto.

Als laatste bestrooi je de roosjes met wat kokosbloesemsuiker en een beetje kaneel.

Plaats de cupcakevorm voor zo' n 35 minuten midden in de oven.

Laat de appelroosjes afkoelen tot ze lauw zijn. Dan zijn ze het lekkerst.

♥ Tip: Je kunt de havermout ook vervangen door speltmeel en de taartjes garneren met wat slagroom.



Kan ik je blij maken met een e-boek vol gezonde tips voor een gezonde levensstijl?

**Klik** op het boek dan ontvang je 't e-boek gratis!

## Disclaimer

Hoewel aan alle pagina's van de programma's van De KoelkastCoach o.a. hetkoelkastcoachdieet, de FATBURN, '30, 60 & 90 DAGEN CHALLENGE en alle recepten', de grootst mogelijke zorg is besteed, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. De KoelkastCoach aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid die zou kunnen voortvloeien uit de inhoud van deze programma's.

De programma's geven geen medisch advies. Wanneer men gezondheidsklachten heeft, is het raadzaam ten allen tijde contact op te nemen met zijn/haar eigen huisarts of specialist.

De informatie in deze programma's is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt verstrekt.

Niets van alle uitgaven mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of delen met derden.

De KoelkastCoach © november 2016