

Gezonde appeltaart recept

 ± 1.5 uur

 10 personen



Heb jij zin in iets lekkers wat ook nog eens vrij verantwoord is om te snacken? Dan hebben wij het perfecte recept voor jou! Doordat wij de boter hebben vervangen door kokosolie is deze appeltaart een stuk verantwoordelijker, maar het gebak smaakt daardoor niet minder! Het is dan ook echt eens de moeite waard om deze gezonde appeltaart te maken en te trakteren op een verjaardag of ander feestje. Ben je benieuwd geworden naar hoe je zelf een verrukkelijke én gezonde appeltaart kunt maken? Lees dan snel verder voor ons gezonde appeltaart recept en ga lekker aan de slag!

Benodigdheden uit onze webshop:

- 200 gram fijngemalen haverhout;
- 150 gram amandelmeel;
- 100 gram kokosolie;
- 110 gram ahornsiroop;
- 100 gram rozijnen;
- 100 gram walnoten;
- Vlaaipan/Quichepan Losse Bodem Blauwstaal 24cm;
- Bakspray.

Overige benodigdheden:

- 2 theelepels kaneel;
- Een snufje keukenzout;
- ¼ theelepel nootmuskaat;
- 4 appels.





Recept

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven).
2. Vet de quichevorm in met bakspray.
3. Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes.
4. Meng de stukjes appel, 50 milliliter ahornsiroop, kaneel, rozijnen en de walnoten door elkaar heen.
5. Meng in een andere kom de havermout, amandelmeel, kokosolie, 60 milliliter ahornsiroop, kaneel en een snufje zout tot er een deeg ontstaat.
6. Leg een kwart van het deeg aan de kant.
7. Bekleed met het overige deeg de bodem van de vlaaipan.
8. Vul de vorm tot net onder de rand met het appelmengsel.
9. Doe het overige deeg over de appeltjes heen en vlecht dit.
10. Bak de taart in 40 minuten gaar.
11. Laat de appeltaart in de quichevorm afkoelen.

Handige informatie

Bekijk ook eens andere appeltaart recepten!

Inmiddels bestaan er tig verschillende soorten appeltaart recepten. Vind je het leuk om zelf appeltaarten te maken? Probeer dan eens de andere appeltaart recepten die wij op onze blog hebben verzameld. Deze [appeltaart met roosjes](#) is bijvoorbeeld echt eens de moeite waard om te maken. Deze taart ziet er door de appelroosjes er extra mooi uit. Wil je graag een klein taartje maken? Dan kun je ervoor kiezen om deze leuke [mini-appeltaartjes](#) te maken. Als dessert kun je bijvoorbeeld een heerlijke [appeltaart trifle](#) maken. Dit is een recept voor een vrij eenvoudig dessert, maar je kunt er ook een eigen draai aan geven door bijvoorbeeld de vulling zelf te maken. Hoe dan ook zul je jouw gasten er niet mee teleurstellen. [Bekijk al onze appeltaart recepten hier!](#)

Probeer ook eens onze andere gezonde recepten!

Een lekker gebakje gaat er natuurlijk altijd wel in, maar soms wil je ook een beetje op de lijn letten. Heb je zin om lekker te bakken, maar wil je wel nog enigszins gezond bezig zijn? Dan hebben we goed nieuws voor jou, want op onze blog hebben we een aantal heerlijke gezonde recepten verzameld. Van een lekkere [gezonde cake](#) tot aan een [gezonde appeltaart](#). Op onze blog vind je het allemaal! Zo kun je toch lekker bakken en zonder schuldgevoel genieten van jouw zelfgemaakte baksel. [Bekijk al onze gezonde recepten hier!](#)

Neem een kijkje in ons complete assortiment!

Wij hebben niet alleen ruim 1.600 recepten online staan, maar ook nog eens een uitgebreid assortiment waar je écht alles vindt om te bakken. Van bakvormen tot aan bloem en meel en van bakmixen tot aan kleurstoffen. Je



kunt het zo gek niet bedenken of het is wel verkrijgbaar in onze webshop. Het is dus zeker de moeite waard om er eens een kijkje op te nemen. [Bekijk ons complete assortiment hier!](#)

Deel jouw gezonde appeltaart met ons!

Heb jij met ons recept zelf een heerlijke gezonde appeltaart gebakken? Dan vinden wij het erg leuk om te zien hoe het gebak is geworden. Dat kun je aan ons laten zien door een foto van de taart te maken en deze te delen in jouw Instagram Stories. Als je ons tagt met [@baktotaal](#), kunnen wij jouw foto ook nog eens delen met onze eigen volgers. En dat vinden wij onwijs leuk om te doen!

Verkrijgbaar in onze webshop

- 1 x Molen de Hoop Amandelmeel 250gr (Art.nr.: DH79)
- 1 x Kokosolie Geurloos Biologisch 250 ml (Art.nr.: UD2720)
- 1 x Molen de Hoop Rozijnen 1kg (Art.nr.: DH54)
- 1 x BrandNewCake Bakspray 100ml (Art.nr.: BNC00676)
- 1 x Ahornsiroop Biologisch (A-graad) 250 ml (Art.nr.: UD5002094)

