

Suikervrije appelhavermout koeken

Hmmm.... deze koeken zijn om van te smullen!

Deze koeken met havermout zijn heerlijk en ook nog eens gezond, want ze zijn suikervrij! Dat is dus dubbel smullen geblazen.

Duur	: 60 minuten
Vorbereidingstijd	: 15 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groeps grootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen



Wat heb je nodig?

Voor 8 koeken:

- 50 g rozijnen
- 30 g kokosolie
- 150 g havermout
- 2 eieren
- 2 tl kaneel
- 2 appels

Hoe ga je te werk?

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Doe de rozijnen in een kommetje water en laat deze zo'n 15 minuten wellen.
3. Smelt ondertussen de kokosolie in een pannetje.
4. Doe de olie samen met de havermout, eieren, kaneel en een snufje zout in de kom van een keukenmachine en maal dit fijn.
5. Schil en rasp de appels. Roer dit samen met de rozijnen door het haversmoutmengsel.
6. Bekleed een bakvorm met bakpapier en doe het mengsel in de vorm.
7. Bak de koek zo'n 50 minuten in de oven totdat deze goudbruin is.
8. Laat de koek even afkoelen voordat je hem in stukken snijdt en smullen maar!

Tips

Leg eventueel de laatste 10 minuten aluminium folie op de koek om te voorkomen dat hij te donker wordt!

Je kunt de appelkoeken afgedekt zo'n 3 dagen bewaren.

