

## Lupine-appeltaartje

Voor bij de koffie of als ontbijt voor 4 personen





### Wat stop je er in?

- ✿ Voor de bodem:
  - 25 g kokosmeel, gezeefd
  - 25 g amandelen, gemalen tot meel
  - 25 g lupinemeel, gezeefd
  - ½ tl vanillepoeder
  - 1 flinke tl wijnsteenbakpoeder
  - 1 el citroensap
  - 2 eieren
  - 1 el olijfolie
  - 50 ml water
- ✿ Voor de vulling:
  - 250 pompoenpuree
  - 1 appel, geraspt en besprenkeld met wat citroensap
  - 1 tl johannesbroodpitmeel
  - ½ el kaneel of meer naar smaak
- ✿ Voor de garnering:
  - Kokosroom, opgeklopt met een paar druppeltjes Stevia
  - 4 halve walnoten

### Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven op 150 graden.
- ✿ Voeg de melen bij elkaar met vanillepoeder en wijnsteenbakpoeder.
- ✿ Voeg de eieren, het water en citroensap erbij en meng goed door elkaar.
- ✿ Doe het beslag metéén in de bakvorm, strijk glad, bak plm. 25 minuten en laat afkoelen.
- ✿ Vermeng de pompoenpuree met de appel, de kaneel en het johannesbroodpitmeel.
- ✿ Verdeel dit mengsel over de afgekoelde bodem, strijk glad en zet in de koelkast.
- ✿ Garneer met de opgeklopte kokosroom en de walnoot en serveer.

### Voedingswaarde p.p.:

- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1/3 portie Gezonde Groenten 
- ✿ ¼ portie Fris en Fruitig 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 

EetLijn Smakelijk

