

# Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

**DESSERTS**

*Ontbijt*

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets —  
Ijsjes

VLEES &  
GEVOGELTE

Soepen

**SALADES**

*Vis*

 Pasta

**BARBECUE**

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

[www.dietiste-inebosmans.be](http://www.dietiste-inebosmans.be)

# Recept VAN DE MAAND

## APPELHAVERMOUTTAARTJES

### Ingrediënten: (4 pers.)

150 gr havermout  
100 gr rozijnen  
Water  
1 appel  
wat vetstof  
1 koffielepel honing  
100 gr verse kaas  
    bv. philadelphia (light)  
Handvol pecannoten  
Kaneel



### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Week de rozijnen in een ruime hoeveelheid warm water. Giet ze af en mix ze fijn met de havermout, kaneel en een geut water. Verdeel het deeg in 4 delen, voeg wat water toe als ze uit mekaar vallen. Verdeel het deeg over cupcakevormpjes en maak er kommetjes van. Bak ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze daarna afkoelen.

Schil de appels en snij ze in blokjes. Kruid de blokjes met wat kaneel. Bak ze kort in wat vetstof. Hak de pecannoten fijn en roer samen met de honing door de verse kaas.

Vul de taartjes met het kaasmengsel en werk af met de blokjes appel en een hele pecannoot per taartje.

*Smakelijk!*

*Diëtiste Ine Bosmans*