

Appelchips



Wat gaat erin?

- 2 zoete appels (ja echt, zoet of zuur proef je nog na het bakken!)
- Kaneel
- Bakplaat met bakpapier

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 100 graden.
2. Was de appels. Verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appels in zo dun mogelijke plakken.
3. Spreid het bakpapier uit over 1 of 2 bakplaten. Leg de plakjes erop. Zorg dat ze naast elkaar en niet op elkaar liggen, anders krijg je ze straks niet meer los. Sprenkel kaneel over de appels.
4. Bak de chips ongeveer 2 uur in de oven. Laat ze afkoelen buiten de oven, dan worden ze ook pas knapperig. Je kunt ze makkelijk een paar dagen bewaren in een luchtdichte doos.

Bron: dekinderkookshop.nl

Appelkwark



Wat gaat erin? (2 personen)

- 1 eetlepel rozijnen
- 3 eetlepels muesli, zonder toegevoegd suiker
- 1 appel
- 200 ml halfvolle of magere kwark
- Kaneel

Hoe maak je het?

1. Was de rozijnen en laat ze in een beetje warm water wellen.
2. Strooi de muesli in een koekenpan met een anti aanbaklaag. Bak de muesli op niet te hoog vuur bruin en krokant. Laat het afkoelen.
3. Was de appel en snijd hem in blokjes. Meng er de rozijnen door en verdeel dit over 2 schaaltes.
4. Klop de kwark los en meng er wat kaneel door.
5. Schep dit op de appelblokjes en strooi de muesli er over.

Bron: voedingscentrum.nl

Salade met gerookte kip en appel



Wat gaat erin? (2 personen)

- 100 gr gerookte kipfilet
- 100 gr gemengde ijsbergsla
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1 appel
- 1 avocado
- 25 gr rozijnen
- dressing naar keuze zoals kerrie of honing-mosterd

Hoe maak je het?

1. Verdeel de ijsbergsla over 4 borden.
2. Schaaf met een kaasschaaf linten van de komkommer en leg deze op de ijsbergsla.
3. Snijd de paprika in reepjes, de avocado's in plakjes en de appel in partjes.
4. Verdeel dit over de salade.
5. Leg ongeveer 3 plakjes gerookte kipfilet in het midden van het bord.

Bron: uitpaulineskeuken.nl