



APPELTAART WENTELTEEFJES



4 PERS.



30 MIN



ONTBIJT

INGREDIËNTEN

- 8 sneden volkoren brood
- 250 ml halfvolle melk
- 2 eieren
- 2 appels, geschild en in blokjes
- 2 eetlepels arachideolie
- Zoetstof die 1 koffielepel suiker vervangt (voorkeur zoetkracht 1:1, zoals Zùsto)
- Kaneel



STAP 1

Doe de appelblokjes in een pan met een eetlepel water. Voeg kaneel en 1 koffielepel Zùsto aan de appels. Meng goed door elkaar en laat stoven op een laag vuur tot ze beetgaar zijn.

STAP 2

Klop de eieren ondertussen los in een diep bord of kommetje. Schenk de melk in een ander bord en voeg aan de melk kaneel toe (hoeveelheid naar smaak).

STAP 3

Haal het brood eerst door de melk en daarna door de eieren.

STAP 4

Neem een pan, voeg een eetlepel olie toe en bak het brood aan beide kanten goudbruin.

STAP 5

Leg de gestoofde appeltjes op je verloren brood/wentelteefjes.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 287 kcal |
| Vetten | 9 gram |
| Koolhydraten | 36 gram |
| Koolhydratenporties | 3 |
| Eiwitten | 12 gram |