



Appelplaatjes met Frambozen saus

Ingrediënten:

Voor 4 porties

- 3 eieren
- 250 plantaardige melk
- Snufje zout
- 250 gr speltmeel
- 300 gr frambozen
- 5 el honing
- 1 grote appel
- 4 tl kokosolie of ghee om in te bakken

Bereiding:

Maak een beslag van de eieren, meel, zout en melk. Laat het een half uurtje rusten. Eventueel de oven voorverwarmen tot 80 graden om de plaatjes warm te houden.

Spoel de frambozen schoon. Doe het samen met de honing in de beker van de staafmixer en maak er een puree van. Giet in een leuk kommetje.

Schil de appel. Verdeel hem in vieren en haal t klokhuis eruit. Snijd het in dunne plakken van 5 mm dik. Meng het door het deeg, zodat de appelstukjes goed bedekt zijn.

Verhit de olie in een koekenpan. Bak steeds 4 -5 appelstukjes (1 el appel en beslag) goudbruin. Eventueel in de oven zetten tot de andere stukjes ook klaar zijn. Verdeel de stukjes op 4 bordjes en giet er wat van de frambozen saus overheen.

