

MARLEY SPOON



Special <650kcal: Fruitige trifle met appel

met havercrunch en yoghurtroom



ca. 30min



2 personen

Er is niks beters dan een toetje. Soms heb je achteraf gewoon een zoete hap nodig. Of tussendoor. Of gewoon omdat. Daarom deze heerlijke trifle: met fruitige gestoofde appel met yoghurtroom en een knapperige havercrunch. Dit smaakt op elk moment goed!

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 200ml slagroom ⁷
- 1 zakje kaneel
- 150g havervlokken ¹
- 2 appels

Wat je thuis nodig hebt

- 50g boter ⁷
- 130g suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 kleine kookpannen
- handmixer
- keukenweegschaal
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Met dit recept maak je 4 porties.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 521kcal, vet 28.8g, koolhydraten 59.6g, eiwit 6.3g



1. Havercrunch voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Laat de **yoghurt** en de **slagroom** tot **stap 5** in de koelkast staan. Laat 50g boter smelten in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg 65g suiker en de **helft van de kaneel** toe en roer net zo lang tot de suiker opgelost is. Neem de pan van het vuur en schep **100g havervlokken** door de boter.



2. Havercrunch bakken

Verdeel het **havervlokkenmengsel** plat over een bakplaat met bakpapier en bak in 18-22min goudbruin en krokant in de oven.



3. Appels snijden

Schil de **appels**, halveer ze en verwijder het klokhuis. Snijd ze dan in stukjes van ca. 2cm.



4. Appels inkoken

Doe de **appelstukjes**, 50g suiker, de **rest van de kaneel** en 4el water in een tweede kleine kookpan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de **appelstukjes** 10-15min zachtjes koken terwijl je regelmatig roert, tot ze zacht worden. Voeg evt. beetje bij beetje wat water toe als het geheel te droog wordt.



5. Slagroom kloppen

Klop vlak voor het serveren de **slagroom** met 1el suiker stijf met een handmixer. **Tip:** doe dit evt. in een hoge (maat)beker - dat spettert minder en je klopt snel en egaal. Schep de **yoghurt** voorzichtig door de **slagroom**.



6. Trifles maken

Bedek de bodem van 4 glazen met wat **fruit**, verdeel er wat **havercrunch** over en eindig met de **slagroom**. Ga zo door tot de glazen volledig gevuld zijn. Serveer de **trifles** meteen en geniet.