



# Gezonde appelcake

## Gezonde cake van amandelmeel en havermeel

Hmmm. Dat smaakt vast lekker zo'n gezonde appelcake!

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| <b>Soort activiteit</b>    | Koken                |
| <b>Doelgroep</b>           | 2-4 jaar             |
| <b>Ontwikkelingsgebied</b> | motorisch, cognitief |
| <b>Vorbereidingstijd</b>   | 5 minuten            |
| <b>Duur activiteit</b>     | 30 minuten           |

### Wat heb je nodig?

- Theelepels
- Eetlepels
- Rasp
- Mes
- Snijplank
- Cakevorm
- Evt. bakpapier
- Kom
- Mixer of keukenmachine
- Cocktailprikker
- Keukenweegschaal



### Ingrediënten: Voor 1 cake

- 200 gr Havermeel
- 80 gr Amandelmeel
- 4 Eieren
- 1 Grote theelepel bakpoeder
- Snufje zout
- Sap van een halve citroen
- Flinke tl kaneel
- 2 Grote appels (bijvoorbeeld Jonagold)
- Eventueel handje rozijnen
- 4 el Honing

### Vorbereiding

Verzamel de benodigde ingrediënten en materialen die je nodig hebt voor het maken van deze gezonde traktatie.

### Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Bekleed de cakevorm met bakpapier, dan haal je de cake makkelijk en vooral mooi uit de vorm.

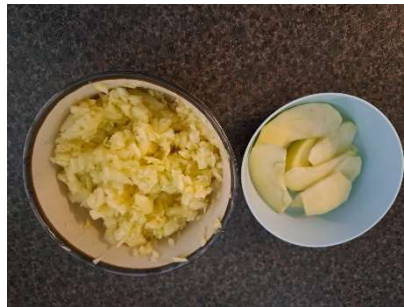
**Stap in de kinderwereld!**





3. Mix in een kom het amandelmeel, havermeel en eieren tot een glad beslag. Voeg de honing, het bakpoeder, zout en kaneel toe en mix alles nog even door.
4. Schil de appels en snijd die, op een kwart appel na, in stukjes en sprenkel hier het citroensap overheen. Het kwart appelpartje dat je achter gehouden hebt snijd je in plakjes om de cake te decoreren.
5. Week eventueel een handje rozijnen 10 minuten in warm water en meng dit door de appels. Schep de appels en eventueel de rozijnen met een spatel goed door het beslag.
6. Giet het beslag in de vorm en leg de plakjes appel op de bovenkant en bestrooi eventueel nog met wat kaneel.
7. Zet de cakevorm 45 minuten in het midden van de oven. Prik met een cocktailprikker, aan het eind van de baktijd, in de cake om te controleren of hij gaar is. Komt de prikker er droog uit dan is de cake goed.
8. Lak de bovenkant van de cake nog af met een beetje honing voor een mooie glans.

Eet smakelijk!



Stap in de kinderwereld!

