

Augustus
2009



Recept Apple Spread

Nympheia - ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

2 appels (Boskop)
1 eetlepel ghee (geklearde boter)
1 eetlepel honing
50 g fijn gemalen amandelen
snuifje kardemom
snuifje kaneel
snuifje kruidnagel

Gereedschap: Aluminiumfolie
Oven
Glazen potje
Bereidingstijd: 40 minuten

Stap 1
De appels wassen en drogen. Wikkel de appels in aluminiumfolie en doe de appels voor ca. 30 minuten in de oven bij een temperatuur van 200°C.

Heerlijk op brood en ook bij yoghurt.

Stap 2
Vervolgens neem het appelmus met een kleine lepel uit de schil en verwijder het appelklokhuis. Laat de appelmoes lichtjes afkoelen, en voeg het ghee, de honing, de fijn gemalen amandelen en specerijen aan de mus toe en roer alles zorgvuldig.

www.nympheia.com
info@nympheia.com

