

3.Feestelijke gebakken appelen

Aantal personen: 4

- • 4 appelen
- • halvarine
- • zoetstof
- • 8 eetlepels appelmoes
- • 2 eetlepels rozijnen
- • 1 eiwit
- • 1 eetlepel vanillesuiker

Verwarm de oven voor op 220° C.

De ongeschildde appelen uitboren en aan de buitenkant, niet te dun, halvarine besmeren. Doe wat zoetstof in een diep bord en wentel de appelen erdoor. Zet de appelen in een lage, beboterde, ovenschotel en bak ze ca. 20 minuten midden in de oven.

Was intussen de rozijnen, laat ze uitlekken en roer ze door de appelmoes. Klop het eiwit met 1 eetlepel vanillesuiker stijf.

Vul na de baktijd de holten van de appelen met de appelmoes en verdeel het stijfgeklopte eiwit erover. Zet de appelen daarna nog 5 minuten in de oven.

Bevat per appel: 96 kcal.