

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Gepofte appel met kaneel

Nagerecht / 2 personen / >30 minuten

Ingrediënten:

1 kaneelstokje

2 appels

1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding:

Warm de oven voor op 180° C. Breek het kaneelstokje in tweeën. Boor de klokhuisen uit de appels en schil de appels. Plaats de appels in een kleine ovenvaste schaal. Vul de holte met het halve kaneelstokje. Druppel wat honing over de appels. Giet een beetje water, sinaasappel- of appelsap in het schaalje. Laat de appels in de hete oven in circa 20 minuten gaar worden