

Deconstructed appeltaart, een feestelijk nagerecht

Deconstructed appeltaart. Als je wel eens naar Masterchef (Australië) kijkt, dan zie je regelmatig een “deconstructed” oftewel “ontleed” gerecht voor bij komen. Ik was op zoek naar een feestelijk nagerecht en heb me ook maar eens gewaagd aan een deconstructed gerecht. Appeltaart, daar krijg ik nooit genoeg van en dus nu in een andere vorm. Ook leuk en heel lekker! Is het een gezond nagerecht, nee, maar voor zo af en toe en zeker tijdens de feestdagen geen probleem. Het gaat tenslotte om de balans en je hele voedingspatroon.

Voor 4 personen

Bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

- 2 appels
- 4 eetlepels rozijnen
- 1 flinke theelepel kaneel
- 1 theelepel vloeibare margarine
- 4 eetlepels skyr
- 125 ml slagroom
- 80 gram zandkoekjes (ongeveer 6-8 koekjes)
- 2 eetlepels ongezouten hazelnoten (in stukjes snijden)

Bereiding deconstructed appeltaart

1. Snij de appels in kleine blokjes en verwarm de margarine

in een koekenpan.

2. Bak de appelstukjes op halfhoog vuur wat zachter maar wel zo dat de stukjes nog heel zijn (niet tot moes).
3. Voeg de rozijnen, kaneel en de hazelnoten toe.
4. Roer alles goed door en zet het apart om koud te laten worden.
5. Breek de zandkoekjes in hele kleine stukjes en verdeel dit over 4 glazen.
6. Mix met een garde of mixer de slagroom tot een lobbige massa.
7. Schep de skyr door de slagroom.
8. Verdeel dit over de 4 glazen, maar hou 1 eetlepel achter.
9. Hier bovenop kunnen de inmiddels afgekoelde appelstukjes.
10. Als laatste voeg je het nog een beetje skyr/slagroom mengsel toe.

Hou je niet van appels maar wil je wel een feestelijk nagerecht, dan is wellicht deze [tiramisu in een glaasje](#) iets voor jou.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
387	25,5	10	5,5	32	3	0,2