

APPELLOEMPIA'S



Wat heb je nodig voor 10 stuks?

10 filedeeg- of loempiavellen
3 appels
1/2 citroen
10 druppels zoetstof

40 gram rozijnen
25 gram volkorenmeel
Kaneel naar smaak
1 ei

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Schil de appels en snijd ze in stukjes
3. Voeg aan de appelblokjes 10 druppel zoetstof, het sap van een halve citroen, de rozijnen en het meel toe. Voeg naar smaak kaneel toe en roer het geheel goed door elkaar.
4. Kluts een ei in een schaaltje en besmeer de randen van de loempiavellen met

- een kwastje met ei.
- Schep 2 eetlepels van het appelmengsel op het loempiavel en vouw beide zijden naar binnen. Rol het vervolgens op. Smeer de loempia's aan de buitenkant dun in met het eimengsel zodat ze goudbruin kleuren in de oven.
 - Leg de loempia's op een ovenschaal en bak ze vervolgens 25 minuten op 190 graden. Draai ze na 15 minuten wel eventjes om.

Eet smakelijk!

Tip: Serveer er honing bij om in te dippen.

Voedingswaarde per loempia

Energie	82 kcal
Eiwit	1,9 gram
Koolhydraten	17,3 gram
Vet	1,0 gram
Vezels	1,2 gram
Zout	0,1 gram