



Appel-havermoutkoekjes

Snacks & Tussendoortje



Appel-havermoutkoekjes

Op zoek naar een gezond en makkelijk tussendoortje dat je zonder schuldgevoel kunt snoepen? Deze **appel-havermoutkoekjes** zijn heerlijk kruidig, smeuïg van binnen en volledig vrij van toegevoegde suikers. Perfect voor bij de thee, als powersnack of voor in de lunchtrommel van je kids.

Zin in nóg een zoete traktatie zonder geraffineerde suiker? Probeer dan ook eens onze [blauwe bessen notentaart op twee manieren](#) verrassend fris en voedzaam!

Extra tip: Geen appel in huis? Vervang de appelblokjes door **1 rijpe geprakte banaan** en laat het ei achterwege.

Je krijgt dan smeuïge **banaan-havermoutkoekjes** met een lichte karamelachtige smaak. Ook heerlijk met wat kaneel of walnoot!

ingrediënten

1 middelgrote appel, in kleine blokjes

100 g havermout

75 g amandelmeel

1 tl kaneel

1 tl bakpoeder

2 el gesmolten kokosolie

1 ei (of lijnzaad-ei voor vegan)

snuf zout

optioneel ½ tl vanillepoeder

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom de havermout, amandelmeel, kaneel, bakpoeder en zout.
3. Voeg het ei en de gesmolten kokosolie toe en roer goed door.
4. Spatel als laatste de appelblokjes erdoor.
5. Schep met een lepel hoopjes deeg op de bakplaat en druk licht plat.
6. Bak 15–18 minuten tot de koekjes goudbruin en stevig zijn.
7. Laat afkoelen (als je kunt wachten).