

INGREDIËNTEN

Voor 5 appelflappen
5 plakken bladerdeeg
1 grote appel
50 gr rozijnen
10 gr honing
1 ei
1 theelepel kaneel

APPELFLAPPEN

Bevat per appelflap: Kcal: 209 | Eiwit: 3,4 gr | Koolhydraten: 29,7 gr | Vet: 9,1 gr | Vezels: 0,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in kleine blokjes.
• Meng de appel met de rozijnen, honing en kaneel.
• Laat de plakken bladerdeeg ontdooien en doe op elke plak een vijfde deel van het appelmengsel.
• Bestrijk de rand van het bladerdeeg met een beetje losgeklopt ei en vouw de plak dicht.
• Gebruik de tanden van een (kleine) vork om de randen van het bladerdeeg goed vast te drukken, zodat de appelflap niet open gaat tijdens het bakken.
• Leg de appelflappen op een bakplaat met bakpapier, bestrijk ze rondom met ei en strooi er wat kaneel op.
• Bak de appelflappen in 2o tot 25 minuten gaar.
• Laat de appelflappen afkoelen op een (taart)rooster, zodat de warmte aan de onderkant ook weg kan.

TIPS EN TRICKS

• Als je het lekker vindt kun je een klein beetje citroensap aan het appelmengsel toevoegen. Hier worden de flappen net iets frisser van.
• Haal de appelflappen niet te vroeg uit de oven. De kans is groot dat de onderkant dan nog niet lekker krokant is en dat is zonde. Eventueel kun je de onderkant na 20 minuten even checken.