



Appelflappen

Je hebt nodig:

- 6 appels, bijv. Goudreinet of Elstar
- 50 g Cassavemeel
- 50 g Kastanjemeel, gezeefd en klontje eruit of fijnwrijven
- 15 g Kokosmeel
- 1 ei
- 15 g Arrowroot (1 el met kop)
- Natriumbicarbonaat (bijvoorkeur merk Arm & Hammer)
- 1 tl kaneel, of meer naar smaak
- Snufje zout Keltisch of Himalaya zeezout
- Mix van water en kokosmelk (17% vet)
- Olie om in te frituren bijv. kokosolie of milde olijfolie in een pannetje of schone frituurpan

Bereiding:

- Verwarm de olie voor op 180 graden Celsius in de (frituur)pan.
- Zeef de cassave-, kastanje- en kokosmeel in een beslagkom.
- Voeg de arrowroot, natriumbicarbonaat, kaneel (gezeefd) toe met een snuf zout.
- Doe 100 ml kokosmelk en 100 ml water in een mengbeker.
- Voeg het ei en een deel van het kokosmelk-water mengsel toe in de beslagkom.
- Klop met een mixer alles goed door elkaar.
- Het beslag moet zo dik zijn dat slierten beslag nog even blijven liggen.
- Voeg meer vocht toe totdat je deze consistentie hebt bereikt. Meer nodig? Neem dan water.
- Schil de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor.
- Snijd de appels in schijven van ca. 1 cm.
- Check het beslag op dikte en haal dan de appel door het beslag.
- Laat de appelflap rustig in de olie zakken. Verwijder de vrijgekomen losse stukjes direct.
- Bak de appelflap eerst tot ze mooi goudbruin zijn en draai ze om.
- Bak ze nu tot ze beginnen te sissen. Er komt nu vocht los.

love & enjoy