

Vegan appelkruimeltaart

Bereidingstijd: 80 minuten



Taart is altijd lastig als je alleen plantaardig eet. De meeste taarten bevatten ei of melk. Er zijn een aantal winkels die vegan taarten verkopen maar het is natuurlijk het lekkerste om zelf een taart te maken.

Benodigheden

Oven • Kom • Plastic folie • Springvorm • Bakpapier • Mes

Ingrediënten voor de bodem

250 gram zelfrijzend bakmeel • 2 theelepels bakpoeder • 2 theelepels vanille extract • 175 gram plantaardige boter (bijvoorbeeld Plant boter) • 140 gram suiker • 130 gram rozijnen • Mespunt zout

Ingrediënten voor de vulling

3 eetlepels appelmoes • 3 appels (bijvoorbeeld Jonagold of Goudrenten) • 3 theelepels kaneel

Ingrediënten voor de kruimellaag

120 gram zelfrijzend bakmeel • 100 gram boter • 60 gram suiker

Bereidingswijze Stampot

1. Doe al de ingrediënten voor de bodem in een kom en kneed er een mooi deeg van. Zodra je er een bal van kunt maken is het deeg klaar.
2. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het 1 uur in de koelkast rusten.
3. Snij ondertussen de appels in blokjes, voeg de appelmoes, de kaneel en de rozijnen toe en roer ze door elkaar. Je kunt er eventueel citroensap bijvoegen zodat het niet bruin wordt.
4. Bekleed de onderkant van de springvorm met bakpapier en smeer de randen in met boter.
5. Zodra het deeg genoeg gerust heeft kun je het nog een beetje kneden.
6. Bekleed hierna de bodem en de zijkant van de springvorm met het deeg.
7. Leg het appelmengsel bovenop de bodem.
8. Meng in een kom het zelfrijzend bakmeel, de boter en de suiker tot kruimels.
9. Verdeel de kruimels over de taart.
10. Bak de taart 60 minuten.

Eet smakelijk!



'Vega koken is niet ingewikkeld', zegt onze dorpsgenote Sanne Kokje. 'Je hebt geen stuk vlees of vis nodig om gezond te leven'. Met haar recepten maakt ze het makkelijk.

column

Toppers van de toekomst

Topsport Flevoland stelt sporttoppers uit Zeewolde voor. Deze maand: schaatser Rosalie van Vliet.

Schaatstalent Rosalie van Vliet komt uit een echte schaatsfamilie; haar broertje schaatst ook en haar beide ouders hebben op het hoogste niveau (topdivisie) in de marathon gereden. Rosalie schaatst al vanaf haar vijfde bij ASV-Almere en traint ongeveer 5 à 6 keer per week. Daarnaast is ze begonnen met skeeleren en ook met fietsen als trainingsvorm voor het schaatsen.

Rosalie zit in 3 havo en kan haar sport redelijk goed met school combineren. Af en toe moet ze extra vrij nemen voor wedstrijden en trainingen. Ze moet wel veel doen en laten voor haar sport: 'Na school moet ik meteen naar huis om te trainen. Hierdoor kan ik minder vaak afspreken met vriendinnen. Maar mijn vriendinnen vinden mijn sport wel heel erg leuk. Ze komen ook wel eens kijken. Verder heb ik vrienden die zelf ook schaatsen.'



Foto: Sportpictures daniel

In het afgelopen seizoen is het schaatstalent Nederlands kampioen super sprint geworden en tijdens de Vikingrace in Heerenveen officieus Europees kampioen langebaan schaatsten. Het winnen van deze Vikingrace is tot nu toe het mooiste wat ze heeft meegemaakt. Dit seizoen wil ze graag veel persoonlijke records halen en weer Nederlands kampioen worden, maar dan ook op de langebaan. Ook wil ze graag de landenwedstrijd en weer de Vikingrace winnen. 'In verband met corona is het nog onzeker of er

dit schaatsseizoen nog een Nederlands kampioenschap komt, maar ik hoop dat er in januari toch nog wat wedstrijden worden georganiseerd, aldus Rosalie.'

Op de vraag wat haar grootste droom/doel is, antwoordt ze: 'Mijn doel is om naar de Olympische Spelen te gaan. Ik probeer nu al goed te zijn, zodat ik naar één van de Talent teams kan om mij daar verder te ontwikkelen. Mijn ambitie is Olympisch kampioen worden.'

o.a.
Rug
Hernia
Nek
Migraine
Hoofdpijn
Schouder/Heup
Stress klachten
Darmstoornissen
Rusteloze benen
Kuitkrampen
Burn-out klachten
Tintelingen in
armen en/of benen
Brandend maagzuur
 Groeipijnen
 Blaasproblemen

Pijnklachten?

Body Stress Release

Wat is Body Stress Release?

Body Stress Release (BSR) helpt het lichaam vastgezette spierspanning (bodystress) als gevolg van overbelasting (lichamelijke, emotionele) los te laten, door het geven van lichte handmatige drukimpulsen.

Spierspanning zet de zenuwbanen onder druk, hierdoor wordt de communicatie tussen de hersenen en de rest van het lichaam verstoord. Dit kan leiden tot zeer uiteenlopende klachten. Met Body Stress Release laat de spierspanning los en komen zenuwbanen vrij. De communicatie met de hersenen herstelt en het zelfhelend vermogen van het lichaam verbetert, waardoor klachten verdwijnen.

Body Stress Release is een proces, dat wordt opgestart met 3 behandelingen op de 1e, 4e en 11e dag. U blijft tijdens de behandeling volledig gekleed.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden BSR uit de aanvullende verzekering (als natuurgeneeskundige behandeling). Wij zijn lid van de VBAG en BSRAN.

Voor een afspraak of meer informatie:
Roy van de Wijngaard - Marian van Meel
036-5246092 of 06-23809211
www.bsrzeewolde.nl

Body Stress Release Zeewolde
 Gildenveld 30F - 3892 DH Zeewolde