

## Appeltaartvlok

- 1 kilo appels
- 250 gram tarwe- of haver- of rijstvlokken
- 1 eetlepel gemalen hazelnoten
- wat geraspte citroen- of sinaasappelschil
- ½ theelepel kaneel
- zoet vruchtensap
- 2 eetlepels notenpasta naar keuze
- 1 kop water

Kneed de vlokken, hazelnoten, schil, kaneel en wat sap tot een deeg. Leg dit als bodem in een ingevette taartvorm. Rasp de appels, vermeng ze met de notenpasta en doe ze in de vorm.

Bak 30 minuten bij 200-220 graden.

**P** please don't print this recipe unless you really need to.  
Plantaardige recepten voor een betere wereld.  
[Steun Plenty Food](#)

