



Appeltaart met minder calorieën (Wappelkaart)

Beschrijving

Mijn Weight Watcherscoach was jarig en zij trakteerde op appeltaart. De hele taart heeft 21 Smartpoints, dus als je de taart in zes stukken deelt, heb je een hele grote punt met maar 3 Smartpoints! Een instructiefilmpje is [hier](#) te vinden, een leuk videokanaal van de coach uit Almere Stad. Ik was helaas vergeten om een foto gemaakt, dus heb ik er eentje op het web gezocht en gevonden.

Aantal personen

6 tot 8

Ingrediënten

- 120 gram bloem
- 1 zakje bakpoeder
- snufje zout
- 3 eieren
- 3 deciliter optimel vanilleyoghurt
- 3 grote appels
- 2 theelepels vloeibare zoetstof
- 1 eetlepel kaneel

Keukenmateriaal

- beslagkom
- mixer
- taartvorm ? 20 centimeter
- schilmesje
- snijplank

Bereidingstijd

20 minuten, 80 minuten oventijd

Bereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Doe de bloem, bakpoeder, eieren, vanilleyoghurt, zout en wat kaneel door elkaar. Vet de taartvorm in met wat olie of bekleed deze met bakpapier. Giet het mengsel in de taartvorm. Schil de appels en snijd deze in

stukjes, niet te klein. Bestrooi de appels met 1 eetlepel kaneel en een beetje zoetstof. Doe de appels bij het beslag in de taartvorm. Doe de vorm in de oven en bak de taart 1 uur op 190°C en daarna nog 10 minuten op 175°C. Laat de taart een uur afkoelen.

Smartpoints

21

Datum

26/03/2025