

## Appelbroodjes met kardemom

Aantal personen: 4

1 el. droge gist  
 $\frac{1}{2}$  eetl. kardemomzaadjes, versgemalen  
snufje zout  
50 gram kokosolie  
250 gram (haver)melk  
4 eetl. honing  
250 gr. licht speltmeel  
150 gr. volkoren speltmeel

### Vulling:

50 gr. kokosolie  
120 ml ongezoete appelmoes  
1 handappel, geraspt overtollig sap eruit geknepen.  
2 eetl. gedroogde kokosrasp  
 $\frac{1}{2}$  eetl. kardemomzaad, versgemalen  
1 ei losgeklopt, voor de glazuur.

Roer de gist en zout in een grote kom door elkaar en zet weg. Smelt de kokosolie in een pan, voeg de melk en honing toe en verhit tot ongeveer 40 graden. Schenk over de gist en roer tot deze is opgelost. Zeef de melen samen en voeg ongeveer  $\frac{2}{3}$  ervan toe aan het gist-melk mengsel. Vermeng tot je een deeg hebt. Voeg net zo lang handjes bloem toe aan het deeg terwijl je aan het kneden bent, het deeg moet zacht maar niet kleverig zijn.

Kneed niet te lang. Dek af en laat op een warme plek ongeveer 1 uur rijzen, of tot het deeg in volume is verdubbeld.

Bestrooi je werkblad met bloem en rol en rek het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 50 x 45 cm van 5 mm dik. Smeer kokosolie en appelmoes gelijkmatig over de hele deeglap en strooi de geraspte appel, kokos en kardemom erop. Til voorzichtig een derde van het (de kant die het dichtst bij je ligt) op en vouw deze tot  $\frac{2}{3}$  terug. Vouw dan het bovenste derde deel erover. Nu moet je een rechthoek hebben van 50 bij 15 cm.

Snijdt met een scherp mes in repen van ongeveer 3 cm dik. Neem een reep, rek deze voorzichtig uit (zorg dat de vulling er niet uitvalt). En leg er drie draaien en een losse knoop in, met de uiteinden in het midden weggestopt. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, dek af met een keukendoek en laat 30 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Kwast de broodjes in met het losgeklopte ei en zet 10-12 minuten in de oven tot ze goudkleurig zijn.