

## Een gunstig én lekker dessert bij kanker

In dit recept voor een overheerlijk nagerecht bevat enkel fruitsuikers. Bij kanker is het belangrijk om “snelle” suikers zoveel mogelijk te vermijden, ook bijvoorbeeld agavesiroop en ahornstroop. Een kleine eeuw geleden toonde nobelprijswinnaar Otto Warburg het negatieve effect aan van een overmaat aan glucose op het ontstaan van kanker: het zogenaamde Warburg-effect. Dit is de reden dat in verschillende anti-kankerdiëten het eten van “snelle” suikers taboe is bij kanker.

“Langzame” koolhydraten uit granen zijn juist wel gunstig bij kanker vanwege het positieve effect op de versterking van de IK-krachten. In dit nagerecht zijn havervlokken volkoren speltmeel toegevoegd.

Ook is het belangrijk om koude nagerechten bij kanker zoveel mogelijk te vermijden. Kies daarvoor in de plaats voor verwarmende nagerechten zoals een compote, stoofpeertjes of deze appelcrumble uit de oven. Kruiden zoals anijs en kaneel versterken het verwarmende effect.

### *Appelcrumble uit de oven*

#### *Wat zit er in?*

- 5 appels bv elstar
- Scheutje appelsap
- 10 ml citroensap
- 50 gram fijne havervlokken of havermout
- 10 gram sesamzaad
- 150 gram hazelnoten
- 6 abrikozen
- 2 koffielepels kaneelpoeder
- 2 koffielepels anijszaadjes
- 75 gram koude roomboter
- 75 gram speltmeel (of glutenvrij: boekweitmeel)
- fijn wit zeezout
- Water
- Voor de garnering: amandelschilfers

#### *Hoe maak je het?*

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Bekleed een ovenschaal met bakpapier of vet de ovenschaal in met roomboter.
- Was de appels en abrikozen.
- Week de abrikozen in wat appelsap.
- Snijd de appels in blokjes. Strooi de kaneel, anijszaadjes en een snuf fijn wit zeezout eroverheen en meng er goed doorheen.
- Verdeel de appel over de ovenschaal zodat de hele bodem bedekt is.
- Snijd de abrikozen in reepjes.
- Hak de hazelnoten grof in stukjes.
- Voeg de abrikozenstukjes en hazelnoten toe aan de appel.
- Giet er het citroensap en appelsap overheen zodat er een klein bodempje vocht aanwezig is.
- Dek de ovenschaal af en laat de smaken goed op elkaar inwerken.
- Bereid intussen het kruimeldeeg.
- Doe het speltmeel in een kom.
- Snijd de boter in blokjes en voeg toe aan het speltmeel.
- Meng door elkaar heen met je vingers. Wrijf het deeg tussen je vingers zodat er een kruimeldeeg ontstaat.

- Voeg de fijne havervlokken toe en meng dit goed door het kruimeldeeg heen.
- Kruimel het deeg over de appel.
- Zet de appelcrumble in de voorverwarmde oven en bak gaar in ongeveer 20-30 minuten op 160°C. De crumble is goed als het kruimeldeeg goudbruin kleurt.
- Rooster intussen de amandelschilfers goudbruin in een droge koekenpan. Doe dit op halfhoog vuur en roer continu. De schilfers mogen niet aanbranden!
- Garneer de crumble met de amandelschilfers.
- Serveer naar wens met wat volle kwark of biogarde.

Eet smakelijk!