



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



HERFSTKRIELTJES



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g krieltjes
- 2 zoete appelen
- 1 dikke ui
- 4 el olijfolie
- verse Italiaanse kruiden: peterselie, basilicum, thijm, oregano, dragon, rozemarijn, marjolein, bonenkruid, ... (eventueel look)



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Was de krieltjes en doe ze ongeschild in een kom.
- Was de kruiden en snij deze zeer fijn.
- Pers het teentje look uit (voor de liefhebbers).
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Was de appels en snij deze in fijne blokjes.
- Meng de fijngesneden ui, de appelblokjes, de kruiden en de olie door de krieltjes.
- Verdeel het mengsel in een enkele laag over de bakplaat en zet dit in het midden van de oven.
- Bak de krieltjes met de ui en de stukjes appel in ongeveer 45 minuten lichtbruin en gaar (haal na 25 minuten de krieltjes even uit de oven, schep om en zet ze terug voor de overige 20 minuten).
- Laat het smaken!