

Æblekage med kanel

1 æg
1 dl sukker
1 ¼ dl mælk
3 ½ dl hvedemel – brug evt. 2 dl Hvid hvede, som er en fuldkornsmel... og få flere fibre 😊
2 tsk. bagepulver
1 spsk olie eller oliemargarine

Fyld:

4 æbler
2 spsk sukker
3 tsk kanel

Tilbehør:

Ylette rørt med vanillesukker

1. Skræl æblerne, fjern kernehuset og del dem i både.
2. Bland sukker og kanel i en plastpose. Ryst æblestykkerne i blandingen.
3. Pisk æg og sukker godt sammen. Bland mel, bagepulver, mælk og olie i æggeblandingen.
4. Bland æblerne i dejen og hæld dejen i en smurt tærteform. Drys resten af sukker-kanel blandingen over.
5. Bages ved 200 grader i ca. 30 minutter.

Tips.

Det er bedst at bage kage med frugt eller grøntsager, da de sænker fedtenergiprocenten og giver kostfibre

Mange kageopskrifter med frugt kan sagtens bære dobbelt så meget frugt, som der står i opskriften. Mængden af frugt er øget i denne opskrift...