



Æblekage, bagt med skyr - fedtfattig udgave

En lækker svampet kage

8 stk

Ingredienser

- 125 g hvedemel
- 150 g sukker
- 2 spsk flydende margarine
- 75 g skyr, naturel
- 2 æg, str medium
- 1 tsk vanillesukker
- 1 tsk bagepulver
- 3 mellemstore æbler (ca 300 g)

Topping

- 1 spsk sukker
- 0,5 dl hasselnødder, hakkede
- 1 spsk flydende margarine

Fremgangsmåde

1. Æg og sukker piskes godt
2. Skyr og flydende margarine piskes let i
3. Mel, bagepulver og vanillie blandes og vendes i dejen
4. Dejen hældes i en lille ovnfast smurt form str. 25 x 18 cm
5. Æbler skrælles, skæres i skiver og stikkes taglagt i dejen
6. Æblerne smøres med oliemargarine og drysses med sukker og nødder/mandler
7. Bages 25 minutter ved 180 grader

Energi pr. stk	1030 KJ/245 kcal
Protein	5 gram, 8 E%
Kulhydrat	38 gram, 63 E%
fedt	8 gram, 29 E%

Tip!

I mange kageopskrifter kan en stor del af fedtet erstattes af skyr eller kvark