

Æblekage, bagt med skyr - fedtfattig

En lækker svampet kage

8 stk

Ingredienser

125 g hvedemel
150 g sukker
2 spsk flydende margarine
75 g skyr, naturel
2 æg
1 tsk vaniljesukker
1 tsk bagepulver
3 æbler (ca 300 g)

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

Topping

1 spsk sukker
1/2 dl hakkede hasselnødder, 50g
1 spsk flydende margarine

Tip!

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

| Næringsindhold | Pr. 100 g | Pr. stk (109 g) |
|----------------|-----------------|------------------|
| Energi | 226 kcal/ 949KJ | 247 kcal/ 1037KJ |
| Fedt | 7 g | 8 g |
| Kulhydrat | 35 g | 38 g |
| Protein | 4,5 g | 5 g |