

## Æbleboller



HJERTEFORENINGEN



## Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

## Æbleboller

### Ingredienser (16 stk.)

250 g hvedemel  
½ brev gærblanding eller 1 1/2 spsk. bagepulver  
130 g sukker  
1 spsk. kanel  
2 æg  
1 dl letmælk  
4 små æbler eller 2 store, ca. 200 g  
2 spsk. rosiner  
50 g hakkede hasselnødder

### Tilberedning

Bland alle de tørre ingredienser sammen i én skål. Pisk æg og mælk sammen i en anden. Riv æblerne. Pisk langsomt æggeblandingen ud i melblandingen og rør de revne æbler og de hakkede nødder i dejen. Fordel dejen i muffinsforme og lad dem hæve i 15 min. hvis du har brugt gærblanding. Bag bollerne ved 180° C i ca. 15-20 min til de slipper en strikkepind og er gyldne.

**Tip:** Gærblanding er en blanding af tørtør og bagepulver. Dejvæsken behøver ikke at være lun og dejen skal kun hæve en gang og kun i ca. 15 min. når du bruger gærblanding.

### Energi pr. person:

600 kJ (130 kcal)  
Fordelt på:  
protein 10 %  
kulhydrat 70 %  
fedt 20 % (3 g)



HJERTEFORENINGEN

