

Hurtig æblekage



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

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

Hurtig æblekage

Ingredienser (6 personer)

4-5 madæbler
2 tsk sukker
1 tsk frisk revet ingefær

Dej:

1 æg
1 dl sukker
1 tsk vaniljesukker
1 dl mel
1 tsk bagepulver
saft af ½ appelsin

Vaniljecreme:

2 dl A-38
1 tsk vaniljesukker
4 tsk flormelis

Tilberedning

Skyl æblerne og skræl dem hvis skrællen er grov. Fjern kernehuset og skær æblerne i tern eller mindre både. Kom derefter æblerne i et smurt ildfast fad og vend dem med sukker og revet ingefær. Pisk æg og sukker hvidt med vaniljesukker. Sigt mel og bagepulver sammen og vend det forsigtigt i æggemassen sammen med appelsinsaft. Hæld æggemassen over æblerne og bag kagen ved 200 grader i ca. 30 minutter Rør ingredienserne til vaniljecremen sammen og servér den som tilbehør.

Energi pr. person:

800 kJ (200 kcal)
Fordelt på:
protein 8 %
kulhydrat 76 %
fedt 16 % (6 g)



HJERTEFORENINGEN

