

INGREDIËNTEN

Voor één cake (15 plakken)
200 gr bloem
2 eieren
50 gr roomboter
8 gr bakpoeder (half zakje)
1 eetlepel kaneel
2 zoete appels (bv. Pink Lady, Fuji of Royal Gala)
100 gr rozijnen
100 gr walnoten (gekraakt)

SUIKERVRIJE APPEL-WALNOTENCAKE

Bevat per plak: Kcal: 163 | Eiwit: 3,4 gr | Koolhydraten: 19,1 gr | Vet: 8,0 gr | Vezels: 1,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 170 graden.
• Schil de appels, verwijder het klokhuis en rasp ze met de grove rasp.
• Hak de walnoten even grof door. Als elke noot een keer of twee doormidden is, is het prima.
• Zeef de bloem, de kaneel en het bakpoeder boven een grote kom.
• Voeg de appel, rozijnen en walnoten toe en meng dit door elkaar.
• Klop in een andere kom de twee eieren goed los zodat ze helemaal 'vloeibaar' zijn.
• Smelt in een pannetje op laag vuur de boter. Zodra het gesmolten is zet je het vuur uit. De boter hoeft niet te verkleuren.
• Giet de boter in een straaltje bij de eieren en blijf ondertussen roeren. Zo voorkom je dat het ei stolt.
• Giet het boter-ei mengsel bij de andere ingrediënten en roer het met een lepel of spatel tot een beslag. Gebruik geen garde, want dan zit binnen no-time de halve cake IN de garde en mag jij het er allemaal tussenuit friemelen. :)
• Vet een cakevorm in en doe er eventueel nog een bakpapiertje in.
• Bak de cake in ongeveer 50 minuten af. Om te controleren of de cake gaar is kun je er een cocktailprikker in steken. Als deze er droog uit komt is de cake klaar.
• Haal de cake uit de vorm en laat 'm verder afkoelen op een rooster.

TIPS EN TRICKS

• Wil je het nog gezonder maken? Dan kun je de bloem bijvoorbeeld vervangen door amandelmeel en de boter door (gesmolten) kokosolie. Wij zitten met ons recept eigenlijk tussen de ongezonde cake en de 'superhealthy' cake in. :)
• Bij de voedingswaarden gaan we er vanuit dat je de cake in 15 plakken snijdt.