IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT AppelYoghurt Cake

Nog wat appelen of peren over? Je kan er een heerlijk cake mee bakken. Bovenstaand receptje is een cake met yoghurt, olie en slechts 1/4 suiker dan een normale cake... Zeker is proberen heerlijk en niet zo veel werk. Je kan een gewone cake maken of mini cupcakes deze zijn handig om mee te nemen. Heb je er teveel - stop ze in de vriezer en neem er ééntje uit op de dag dat je wenst..

â€‹â€‹â€‹â€‹â€‹â€‹Ingrediënten voor 1 cake of 16 mini cupcakes

- 4 appels of peren kan ook
- 300 g speltbloem
- 1 zakje bakpoeder
- 100 g suiker of je kan dit vervangen door GUSTO (te koop in Colruyt of Makro)
- 1 zakje vanillesuiker (van 8 g)
- 3 eieren
- 75 ml plantaardige olie
- 250 ml yoghurt
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd 3 van de 4 appels, in blokjes.
3. Doe de bloem, bakpoeder, suikers, eieren, olie en yoghurt in een mengkom.
4. Meng dit alles tot een beslag met de kneedhaken van je mixer.
5. Voeg de blokjes appel toe.
6. Vet een bakvorm in met de vetstof en vul hem met het beslag.
7. Snijd de overgebleven appel in schijfjes en schik ze erop.
8. Neem uit de oven en laat 5 minuten rusten

Tip: door de natuurlijke suikers van de peren kan je de hoeveelheid suiker in je recept sterk verminderen. – deze cake is ook lekker met appelen
Tip: je kan met dit recept ook ongeveer 16 cupcakes bakken. 20 minuten bakken volstaat dan.

PER PORTIE: 177 KCAL, 25 GRAM KOOLHYDRATEN, 6 GRAM VET, 4 GRAM EIWIT

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY

Gezonde Groetjes
Iris