

Sunde æbleskiver

Ca 16 stk



3 æg
2 tsk. agave- eller ahornsirup / eller sødestof
1½ dl yoghurt / evt. skyr
½ dl vand
100 g mandelmel
1 tsk. natron
4 tsk. fiberhusk
Revet skal fra ½ citron eller appelsin (usprøjtede)
½ tsk. salt
Kokosolie eller olivenolie til stegning

Pisk æg og sirup sammen

Bland mandelmel med natron, fiberhusk, salt og citron/ appelsinskal, og rør det i æggemassen.

Lad dejen trække i ca. 10-15 min.

Dejen bliver ret fast, og skal derfor lægges i æbleskivepanden med en ske.

Bag hver æbleskiverne ved svag varme i 1 tsk. olie i mindst 10 min, og vend dem jævnligt.

Server med bærkompot sødet med agave- eller ahornsirup og jævnet med lidt fiberhusk (drysses i efter opvarmning)

*Hver æbleskive indeholder ca. 100 kcal. hvis der bliver 16 stk. af portionen
Dvs. der er ca. 1600 kcal i hele portionen incl. olie til stegning.
Mandelmel kan du selv lave ved at blende smuttede mandler.*

