

## Makronkage med æble glutenfri.



**3 æg**

**100 g rørsukker( evt.kokossukker)**

**75 g kokosolie eller anden god olie (alternativt smør)**

**200 g nødder (valnødder, hasselnødder eller mandler)**

**½ dl glutenfri havregryn**

**½ dl kartoffelmel.**

**1½ dl fast usødet æblemos (gerne af økologiske danske æbler)**

Kog æbler til mos som afkøles.

Kokosolie/ smør smeltes og afkøles.

Æg og kokossukker piskes til en luftig masse.

Havregryn, kartoffelmel og nødder blendes fint og tilsættes æggemassen.

Fedtstoffet blandes i, og dejen røres sammen

½ af dejen bredes ud i en springform og bages ved 175 grader i ca. 15 min.

Tages ud af formen og påsmøres forsigtigt æblemosen.

Resten af dejen lægges derover og kagen bages yderligere max.20-25 min.

-Velbekomme-

Kagen er utrolig saftig, og bliver bedre dag for dag, hvis du kan lade den være så længe 😊

Kokossukker giver god smag og har mindre påvirkning af blodsukkeret end alm. sukker.

Ønsker du en chokoladekage, kan du tilsætte 3 spsk. cacao pulver i stedet for kartoffelmel og havregryn.

Obs der skal ikke bagepulver i kagen-