Recept appelcake (minder suiker en vet)

Ingrediënten:

- 250 gram bloem
- Half zakje bakpoeder
- 4-6 appels
- 2 theelepels kaneel of koek/speculaaskruiden
- 100 gr basterdsuiker
- 150 gr vloeibare margarine of olie
- 1 eetlepel custard
- 2 eieren
- Naar wens handje rozijnen
- Naar wens wat zoetstofpoeder of druppels

Bereiding

- Snij de appels in kleine stukjes meng de appel met de kaneel en de custard (en rozijnen)
- Zeef de bloem en bakpoeder boven een zeef in een grote kom
- Klop met een mixer in een andere kom de vloeibare margarine of olie met de suiker (en zoetstofpoeder)
- Voeg vervolgens de eieren één voor één toe
- Wacht met het toevoegen van het volgende ei totdat het vorige helemaal opgenomen is.
- Spatel de bloem door het olie/margarine en suikermengsel
- Doet het mengsel in een ingevette cakevorm
- Doe het appelmengsel in over het beslag.
- Bak de cake in 60 minuten gaar op 170 graden
- Controleer of de cake gaar is door er met een schone satéprikker in het midden van de cake te prikken, indien deze er schoon weer uitkomt, is de cake gaar.

Met vriendelijke groet,

Merlin Vollenbroek, diëtiste