



Sundhed  
- helt enkelt



## Æblekage med squash

Dette er en rigtig dejlig efterårskage. Hvis du selv har æbler i haven, så brug endelig dem. Alternativt, så køb gerne æbler med en lidt frisk og syrlig smag. Du kan fint bruge den som en dessertkage, fx med syrnede fløde eller creme fraiche til.

### Bund

250 g hvede-, havre-, eller speltmel  
200 g farin eller muscovadosukker  
3 små eller 2 store æg  
100 g hakkede hassel- og valnødder  
4 tsk stødt kanel  
1 tsk kardemomme  
1 tsk bagepulver  
1/2 tsk salt  
1 dl olie fx vindrukerneolie  
25-50 g revet ingefær  
Revet skal af 1 citron  
1 revet squash – uden kerner  
3 æbler skåret i både

Start med at piske æg, olie og sukker godt sammen.  
Bland mel, hakkede nødder, kanel, kardemomme, bagepulver og salt.  
Fjern kernerne fra squashen og riv den.  
Skræl ingefær og riv den fint – du kan også bruge et par tsk tørret ingefær, hvis du ikke har frisk ingefær.  
Riv citronskal fint.  
Bland det hele sammen med det sammenpiskede æg, sukker og olie.  
Fordel dejen i en springform som du enten har smurt eller foret med bagepapir.

Skær æblerne i både – du behøver ikke skrælle dem.  
Fordel æblebådene oven på dejen i springformen.

### Topping:

100 g hasselnødder  
1 tsk kanel  
50 g sukker  
1/2 dl olie

Hak hasselnødderne til og bland dem med olie, sukker og kanel og fordel blandingen oven på æblerne, inden du sætter kagen i ovnen.

Bages ved 185 grader varmluft i 45 minutter.

SØDT SIDE 223

SIDE 222 SØDT

klinisk diætist  
**LYKKE DUVALD**

Søren Frichs Vej 38K  
1.sal, kontor nr. 37  
DK-8230 Åbyhøj

20 91 77 80  
info@lykkeduvald.dk  
www.lykkeduvald.dk