



Opskrift til ca. 12 sunderne kanelnegle

Dej:

- 2,5 dl lunken vand
- 25 gram gær
- 1,5 spsk olie (rapsolie)
- 1 tsk sukrin
- 1 tsk kardemomme
- ½ tsk salt
- 200 gram fuldkornsmel
- 250 gram hvedemel

Fyld:

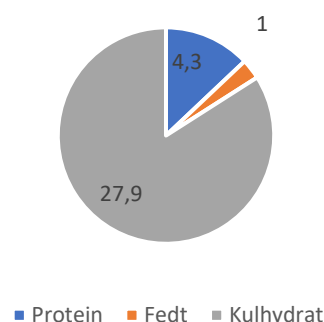
- 2 æbler
- 1 tsk vaniljesukker
- 1 spsk kanel

Fremgangsmåde:

1. Opløs gæren i det lunkne vand.
2. Tilsæt olie, sukrin, kardemomme og salt
3. Tilsæt mel lidt ad gangen og ælt dejen godt igennem.
4. Lad dejen hæve lunt og tildækket i ca. 1 time
5. Skræl æblerne og skær dem i tern.
6. Kog æblerne sammen med vaniljesukker, kanel og lidt vand til de er møre.
7. Hæld den overskydne væske fra æblerne og blend dem så til en ensartet masse med en stavblender.
8. Lad æblemassen afkøle.
9. Rul dejen ud på bordet med lidt mel, til det danner en rektangel.
10. Smør et lag fyld ud på, og rul derefter dejen med fyld sammen til en ensartet roulade.
11. Skær nu rouladen ud i skiver.
12. Læg kanelneglene på en bageplade beklædt med bagepapir.
13. Bag kanelneglene i 15 – 20 min i 200 grader varmluftsovn.

Indhold pr stk angivet i gram

Energi pr. stk 145 kcal



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk