



## **Opskrift på æbletærte uden tilsat sukker.**

### **Ingredienser:**

150 gram havregryn

150 gram neutral skyr

2 æg

2 tsk. Bagepulver

1 tsk vaniljesukker

4 små æbler

1 tsk. Sukrin

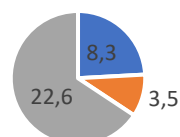
Kanel

### **Fremgangsmåde:**

1. Mal havregrynene til mel i en blender.
2. Skær halvandet æble i små tern og tilsæt i blenderen.
3. Bland resten af ingredienserne i blenderen. Hvor meget kanel der tilsættes er en smagssag.
4. Læg et stykke bagepapir i en tærteform.
5. Fordel dejen i formen.
6. Skær de resterende æbler i skiver, og fordel dem ligeligt ovenpå dejen.
7. Drys til sidst med sukring og kanel.
8. Bag i ovnen ved 200 grader i ca. 35 min.

Indhold pr. portion angivet i gram

Energi pr. portion (1 stk) 154 kcal



■ Protein ■ Fedt ■ Kulhydrat ■