

Æblehorn / 24 stk. – (Fra bogen ”Godt brød – sundt og sødt” fra www.diabetes.dk)

Ingredienser:

1. 1½ dl vand
2. 100 g havregryn, finvalsede (ca. 3 dl)
3. 3 dl mælk med højst 0,7 % fedt
4. 1 pk gær
5. 1 spsk fedtstof
6. 2 spsk sukker
7. ½ tsk salt
8. ½ tsk stødt ingefær
9. ca. 400 g hvedemel (ca. 6½ dl)

Fyld:

1. ½ dl vand
2. 4 æbler (ca. 400 g)
3. 1 tsk stødt kanel
4. sødemiddel svarende til 25-50 g sukker efter smag

Pensling/pynt

1. mælk
2. hasselnøddeflager

Fremgangsmåde

Vandet koges og hældes over havregrynene, der trækker i et par min. Mælken luges, og gæren røres ud i den. Havregrynene kommer i. De øvrige ingredienser tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes grundigt. Den dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45 min.

Fyld

Æblerne skrælles og skæres i tern. Æbleternene koges i 10-15 min ved middelvarme og afkøles. Kanel tilsættes og æblegrøden smages til med sødemiddel.

Dejen slås ned og deles i 3 stykker. De rulles ud i 3 cirkler, som hver skæres i 8 trekanter. 1 spsk æblefyld lægges på hver trekant. Trekanterne rulles ammen fra den brede ende mod spidsen og formes til horn. Hornene stilles på en bageplade med bagepapir. De efterhæver i ca. 15 min. Æblehornene pensles med mælk og drysses med hasselnøddeflager.

Hornene bages ved 200° C i ca. 15 min på midterste ovnrille. De afkøles på en bagerist.

Servering

Æblehorn serveres som et mellemmåltid

Pr stk.

Energi 400 kJ / kulhydrat 15 g heraf tilsat sukker 1 g / fedt 2 g / kostfibre pr 100 g = 2,3 g