

Bakt eple

Oppskriften gir 4 porsjoner

Ingredienser:

- 2 epler
- 2 ss Sukrin sukker
- 1 ss rapsolje Supreem (olje med smørsmak)
- 4 ss store havregryn (f.eks glutenfrie)
- 1 ts - 1 ss kanel
- 1 ss Natreen, strø

Fremgangsmåte:

- Del eplene i to og fjern kjernehuset.
- Strø Sukrin i bunnen av en form. Legg eplene med kuttfalten ned.
- Ha over litt olje, så havregryn, og deretter kanel og Natreen.
- Bak i ovnen på 160° i 20 minutter, eller til eplene er myke.

Serveres med mager vaniljekesam.