

Sukkerfrie eplesnurrer med kanel og Natreen

ANNONSE



Det er september. Sommeren er ugjenkallelig på hell og det er på tide å omfavne det som kommer. Høst.

Sprakende farger, klar luft, stearinlys, innekos og lange, myke ullgensere.

Likevel er det lite jeg assosierer mer med høsten enn kombinasjonen av eple og kanel. Tenk deg at duften av det uslåelige radarparet fyller huset og at det til og med er gjærbakst! For selv om det er fint å gjemme seg i den tidligere omtalte ullgenseren, så er det jo greit at disse digge eplesnurrene er helt uten sukker. Så sparer vi de kaloriene. ☐

Du trenger:

Til deigen:

(ca 12 stykker)

525 g mel

1 egg

3 dl melk

75 g smeltet meierismør

1 dl [Natreen strø](#)

3,5 ts tørrgjær

0,5 ts salt

Til eplemosen:

2 epler

Ca 2 ss [Natreen strø](#)

0,5 dl vann

Til toppen:

1-2 ts kanel

Melk til pensling



Slik gjør du:

Ha gjær i en eltebolle. Smelt smøret over lav varme. Når smøret er smeltet tar du gryten av varmen og tilsetter melken i smøret. Rør kjapt rundt og sjekk temperaturen på væsken med fingeren din. Den skal kjennes lunken. (Hvis den kjennes varm ut, lar du den avkjøle litt).

Hell den lunkne væsken over i eltebollen. Tilsett mel, salt, egg og [Natreen](#) og elt deigen i ca 10 minutter. La heve under plast i ca 60 minutter. I mellomtiden lager du eplemosen. Skrell eplene og skjær i små terninger. Ha eplene i en liten gryte sammen med vannet og kok opp. La småkoke til eplene er møre, ca ti minutter. Kjør til en jevn puré med stavmikser og smak til med Natreen strø. Avkjøl.

Kjevle et rektangel på ca 45×45 cm. Smør et jevnt lag med eplemos (du vil få litt ekstra, spis det på brødskiven!) utover leiven og strø over kanel. Rull sammen til en tett pølse og skjær i ca 12 skiver. Legg skivene ned på et stekebrett kledd med bakepapir ELLER i muffinsformer. Sett til

etterheving under plast i ca 45 minutter. Sett ovnen på 225 grader. Stek bollene midt i ovnen i ca 15-17 minutter. Steketiden avhenger litt av ovnen din og om du bruker muffinsformer eller ikke. Bollene er ferdige når de er gylne og har en hyl lyd når du banker på dem. Pensle umiddelbart bollene med litt melk. Avkjøl på rist.

KOS DEG.

