



Υγιεινό Μηλόψωμο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 10 φέτες **Ετοιμασία:** 10min **Μαγείρεμα:** 1hr **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 210 kcal

Συστατικά

- 4 Φ μήλα με φλούδα κομμένα σε κύβους
- 2 μεγάλα αυγά
- 1Φ σως μήλο χωρίς ζάχαρη. Μπορεί να αντικατασταθεί με ίση ποσότητα φιλοτριμμένου ωμού καρότου ή κολοκυθιού.
- 1/2 Φ σιρόπι σφενδάμου ή μέλι
- 2Κ λάδι
- 1 κ/κι εκχύλισμα βανίλιας
- 2Κ κανέλα
- 1/2 κ/κι μοσχοκάρυδο
- 2Κ μπέικιν πάουντερ
- 1κ/κι μαγειρική σόδα
- 1/2κ/κι αλάτι
- 2 1/4Φ αλεύρι ολικής αλέσεως

Διαδικασία

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180C και ψεκάστε ένα αντικολλητικό δοχείο (σε σχήμα κορμού) με σπρέι μαγειρέματος. Αφήνω στην άκρη.
2. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα αυγά για 10 δευτερόλεπτα.
3. Προσθέστε μήλο, σιρόπι σφενδάμου, λάδι, εκχύλισμα βανίλιας, κανέλα, μοσχοκάρυδο, μπέικιν πάουντερ, μαγειρική σόδα, αλάτι και χτυπήστε μέχρι να ενωθούν καλά.
4. Προσθέτετε αλεύρι σίτου ή ολικής αλέσεως και ανακατεύετε απαλά τόσο ώστε να ενωθούν.
5. Προσθέστε τα μήλα και ανακατεύστε απαλά.
6. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και το ισιώνουμε απαλά με τη σπάτουλα.
7. Ψήνουμε για 60-70 λεπτά ή μέχρι να βγει καθαρή η οδοντογλυφίδα που μπαίνει στη μέση
8. Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά.
9. Κόψτε σε 10 φέτες και απολαύστε!

Αποθήκευση: Σκεπασμένο σε δροσερό και ξηρό μέρος για έως και 2 ημέρες. Το βάζουμε στο ψυγείο σκεπασμένο για 3 ακόμη ημέρες.

