

# Sunde æbleskiver

Opskrift til 13-14 styks

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

25 minutter

## Ingredienser

- 5 små æg
- 3 dl sigtet speltmel
- 2 dl mælk (gerne kernemælk hvis du har, i så fald brug 1/2 dl ekstra), havremælk kan også sagtens bruges
- skallen fra 2 økologiske appelsiner
- 1/3 tsk. salt
- 1 tsk. bagepulver
- 1/2 tsk. kardemomme og evt. 1 tsk. kanel
- kokosolie eller smør til stegning
- 2 spsk. agavesirup

## Sådan gør du

### Den hurtige måde at lave æbleskiver på

1. Kom alle ingredienserne i en skål og rør det sammen med et piskeris
2. Kom lidt kokosolie i jernet og fyld hullerne 3/4 op med dej
3. Når kanterne bliver lidt faste i det, kan du med en lille pind vende dem halvt om, så de kommer om og stå på siden – og så dejen flyder ud i formen
4. Hæld lidt ekstra dej i og gentag (når kanterne er faste, vend lige mere og fyld lidt ekstra dej i)  
Fortsæt, ind til de har været hele vejen rundt og man har helt runde og gyldne æbleskiver.

### Den lidt mere "rigtige" måde at lave æbleskiver på

1. Del æggene i to skåle, én med hvider og én med blommer
2. Pisk hviderne luftige og stive
3. Kom de resterende ingredienser ned til blommerne og rør godt rundt
4. Kom de stive æggehvider tilbage til blommerne og vend forsigtigt dejen rundt
5. Stegefremgangsmåden er den samme som den hurtige løsning, følg med fra punkt 2 her