

# APPELKOEK VOOR 10 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 75 gram magere kwark
- 100 gram lichtbruine basterdsuiker
- 1 theelepel kaneel
- Mespunt kardemom
- 2 eieren
- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 appels

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 160° C.
- Roer de margarine met de kwark, basterdsuiker, kaneel en kardemom zacht.
- Voeg één voor één de eieren toe.
- Zeef het bakmeel er boven en spatel het er luchtig door.
- Bestrijk een kleine springvorm dun met margarine en bestuif hem met wat bloem.
- Schil de appels en snijd ze in parten.
- Doe het deeg in een springvorm van 15 cm doorsnede en druk de parten appel met de bolle kant naar boven erin.
- Bak de appelkoek in de oven in 55-60 min. gaar en lichtbruin.
- Snijd de appelkoek in 10 puntjes.

## VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

- Energie 10 kcal
- Eiwit 3,2 gram
- Koolhydraten 20 gram
- Vet 2,4 gram
- Verzadigd vet 0,8 gram
- vezels 0,8 gram
- Zout 0,22 gram