

# Sunde æbleskiver

Ca 16 stk



**3 æg**  
**2 tsk. agave- eller ahornsirup / eller sødestof**  
**1½ dl yoghurt / evt. skyr**  
**½ dl vand**  
**100 g mandelmel**  
**1 tsk. natron**  
**4 tsk. fiberhusk**  
**Revet skal fra ½ citron eller appelsin (usprøjtede)**  
**½ tsk. salt**  
**Rapsolie til stegning**

Pisk æg og sirup sammen

Bland mandelmel med natron, fiberhusk, salt og citron/ appelsinskal, og rør det i æggemassen.

Lad dejen trække i ca. 10-15 min.

*Dejen bliver ret fast, og skal derfor lægges i æbleskivepanden med en ske.*

Bag hver æbleskiverne i 1 tsk. Rapsolie ved svag varme i min. 10 min, og vend dem jævnlige.

Server med bærkompot sødet med agave- eller ahornsirup og jævnet med lidt fiberhusk (drysses i efter opvarmning)

*Hver æbleskive indeholder ca. 100 kcal. hvis der bliver 16 stk. af portionen*

*Dvs. der er ca. 1600 kcal i hele portionen incl. olie til stegning.*