

Appelcake met zoetstof (Zùsto)



Ingrediënten voor 1 cake:

- 4 eieren
- 100 ml vloeibare margarine
- 120 ml magere yoghurt
- Of 0% Griekse yoghurt
- 145 g Zùsto
- 200 g volkoren meel
- 1 koffielepel bakpoeder
- 3 appels
- 1 koffielepel kaneel
- Of koek- en speculooskruiden



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Klop de eieren los met een keukenrobot of mixer.
- Voeg de vloeibare margarine en de yoghurt toe en mix nog eens goed door elkaar.
- Vermeng de zoetstof met de bloem en het bakpoeder in een andere kom en spatel dit samen onder het beslag.
- Schil de appels, snijd vervolgens de helft van de appels in kleine blokjes en de andere helft in schijfjes. Meng hier de kruiden onder.
- Schep de appelblokjes onder het beslag.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet hierin het beslag. Verdeel de appelschijfjes boven op de cake.
- Plaats gedurende 60 minuten in de oven.

Tips

- Door yoghurt onder de cake te mengen, is er minder vetstof nodig.
- Zie vorige recepten voor verdere uitleg omtrent de gebruikte zoetstof 'Zusto'.
- Door volkoren meel te gebruiken i.p.v. klassieke witte bloem, wordt de cake rijker aan vezels. Enkele geschikte voorbeelden:



(Colruyt)



(Albert Heijn)



(Delhaize)

Bron

- diëtiste Jade De Clercq