



GROVE BYGGVAFLER MED HJEMMELAGET EPEMOS, KESAM OG MANDLER

6A, AMMERUD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

TOPPING

- 1 Neve Mandler - hakket
- 200 G Vanilje kesam (uten)

BYGGVAFLER (8STK)

- 2 ss Smør
- 0.5 ts Bakepulver
- 4 dl Melk*
- 0.5 ts Salt
- 1.5 dl Hvetemel
- 2.5 dl Byggmel
- 1 dl Byggryn (bløtlagt eller prekokt)
- 2 stk Egg

EPEMOS

- 1 Ss Sukker (om eplene ikke er søte)
- 1 Kg Norske epler
- 0.5 Ts Kanel
- 1 dl Vann

SLIK GJØR DU:

1 Eplemos:

1. Skrell eplene og fjern kjernehuset før du deler dem i små båter.
2. Ha eple, vann og kanel over i en kjele og gi det et oppkok før du senker varmen.
3. Ha på lokk og la småkoke i ca 30 minutter - til de er helt myke *tilsett nå sukker om du ønsker
4. Mos eplebitene med en stavmikser før du har mosen over på glass.

2 Byggvafler:

*kok byggrynene i 3dl vann dersom du ikke har bløtlagt dem dagen før.

1. Ha alle ingrediensene i en bakebolle og rør sammen til en glatt røre.
2. La røren svulle 15 minutter
3. Stek vafle i et smurt vaffeljern, avkjøl på rist eller server varme. (8stk)

3 Topping:

1. Hakk mandlene, finn frem kesam og eplemos.
Topp vafle med eplemos, en god klatt kesam og hakkede mandler.