



GROVE BYGGAFLER MED HJEMMELAGET EPLEMOS, KESAM OG MANDLER

6A, AMMERUD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

TOPPING

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

BYGGAFLER (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 |

EPLEMOS

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

SLIK GJØR DU:

1 Eplemost:

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 Byggafler:

*kok byggrynen 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 svelle 15 minutter
3. Stek vaflene i et smurt vaffeljern, avkjøl på rist eller server varme. (8stk)

3 Topping:

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