

Dessert ansvariga var Benneth, Lars J, och Torbjörn

Bakade äpplen med Nöt / Frötäcke

6 personer

4 äpplen
1/2 tsk malen kardemumma
1/2 tsk malen kanel
3 dl blandade nötter (hassel/Valnötter) och frön
1 dl havregryn
3/4 dl honung
1/2 tsk flingsalt
neutral olja



Sätt ugnen på 200°

Dela och kärna ur äpplena.
Skär i små bitar och lägg i en oljad ugnform.
Blanda om äppelbitarna med kardemumma och kanel.

Blanda nötter och frön med havregryn, honung, 2 msk olja och flingsalt
Fördela över äpplena och ställ in i mitten av ugnen ca 30 min.

Servera gärna med tjock yoghurt och honung

Calvados