



GROVE SCONES MED HJEMMELAGET EPLEMOS

6B, AMMERUD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

EPLEMOS

1 kg	norske epler
1 ss	sukker (etter ønske)
0.5 ts	kanel
1 dl	vann

SCONES

50 g	margarin
2.5 dl	grov sammalt hvete
2.5 ts	bakepulver
2.5 dl	hvetemel
1 krm	salt
2 dl	havremelk*
1 ss	gresskar kjerner

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 å gi det et oppkok før du senker varmen.
3. Ha på lokk og la småkoke i ca 30 min. - til det er helt mykt. *tilsett sukker etter smak.
4. Mos eplebitene med en stavmikser før du har mosen over i et glass.

2

Scones:

1. Sett stekeovnen på 225c over og under varme.
2. Finn et stekebrett og legg på et bakepapir.
3. Finn en bakebolle og ha i hvetemel og grov sammalt hvete.
4. Smuldre margarinen med fingrene sammen med melet.
5. Ha i resten av ingrediensene i bakebollen *utenom gresskar kjernene.
6. Kna deigen med hendene til den er fast og fin.
7. Ha litt mel på benken og ha deigen over, del deigen i to like deler som du triller runde.
8. Legg de to bollene på stekebrettet og klem dem litt flate.
9. Skjer et kryss i bollene - ikke helt igjennom.
10. Bruk en bakepensel og pensle sconesene med vann før du strør over gresskar kjerner.
11. Stek midt i ovnen i 15 minutter