



GROVE EPLE-SCONES MED EPLE MOS

6C, AMMERUD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 6 porsjoner

50 g	smør
2 dl	havregryn
1 stk	eple
2 dl	fin sammalt rug
0.5 ts	malt kanel
5 dl	hvetemel
4 ts	bakepulver
0.5 dl	gresskarkjerner
3 dl	melk
0.5 dl	solsikkekjerner

EPLE MOS

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

SLIK GJØR DU:

1

Scones:

1. Forvarm stekeovnen til 220 °C.
 2. Bland sammen hvetemel, rugmel, havregryn, solsikkekjerner, gresskarkjerner, bakepulver og kanel i en bolle.
 3. Riv eple grovt på et rivjern og ha i røren.
 4. Smelt smør og ha i røren sammen med melk.
 5. Rør deigen lett sammen. Deigen vil være litt klissete.
 6. Strø litt mel på benken og skrap ut all deigen med en slikkepott.
 7. Strø litt mel oppå deigen, og klapp den ut til en rund form som er cirka 2 cm tykk.
 8. Bruk pepperkakeformer eller et glass og stikk ut sconsene. Legg dem over på et stekebrett med bakepapir.
 9. Ta deigrestene og form dem sammen igjen til en deig. Klapp den ut på 10. nytt og stikk ut flere scones. Fortsett til du er tom for deig.
- Sett stekebrettet inn midt i ovnen og stek i 15 minutter. Avkjøl på rist.

* Super godt å tilsette noen norske blåbær i deigen om du vil/har.

2

Eplemost:

1. Skrell eplene og fjern kjernehuset før du deler dem i små båter.
2. Ha epler, 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.