

תפוחי עץ אפויים עם שיבולת שועל ומרנג

קינחן כיפי אפשר להכין אותו עם פירות נוספים כמו אגסים , שזיפים , נקטרינות , משמשים . הכל בהתאם לטעם האישי ועונת הפרי

ערכים תזונתיים למתכון עם דבש המכיל כ-6-8 מנות : כ 790קלוריות ו 26 גרם חלבון

4 תפוחים בגודל בינוני ירוקים או אדומים קשים (הצהובים מעט יותר קמחיים ולכן פחות אוהבת לאפות איתם)

4 כפות שיבולת שועל עבה (אפשר שיבולת שועל מלאה)

1 כפית חמאה מומסת

1 ביצה + 2 חלבונים

2 כפות סוכר

2 כפיות דבש או שקית ממתיק אחת

2 כפיות תמצית וניל

1 כפית קינמון



אופן ההכנה :

מחממים תנור ל 180 מעלות

שוטפים ומנקים תפוחים מליבה וגרעינים וחותכים לקוביות גדולות

מערבבים היטב ביצה עם כפית חמאה מומסת ו 2 כפיות דבש .מוסיפים שיבולת שועל ומערבבים

מוסיפים תפוחים , תמצית וניל וקינמון ומערבבים לעיסה אחידה

מעבירים לתבנית קרמית עגולה או תבנית פיירקס עגולה משומנת על ידי תרסיס שמן ואופים כ 20 דקות

בינתיים בקערת מיקסר מקציפים חלבונים כמה דקות עד לקבלת קציפה לבנה רכה

מוסיפים סוכר וממשיכים להקציף לקצף לבן יציב אך רך

מנמיכים תנור ל160 מעלות

מכסים את שכבת התפוחים בקצף וממשיכים לאפות עוד כרבע שעה עד 20 דקות לקבלת קצף זהוב בהיר.