# Sunn eplekake




### Ingredienser

175 g smør
280 g sukker
3 store egg
1,5 dl havregryn (små, lettkokte)
1,5 dl hvetemel
1,5 dl fin sammalt hvete
3 dl grov sammalt hvete
2 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
2 dl melk

Fyll:
5 epler
1 dl brunt sukker
2 ts kanel
0,5 dl solsikkekjerner

### Fremgangsmåte

Pisk smør og sukker til lys og luftig smørkrem. Ha i ett og ett egg og pisk godt mellom hvert. Bland i de tørre ingrediensene vekselsvis med melken.

Ha deigen i en rund kakeform (26 cm i diameter) som har bakepapir i bunnen. Jevn til overflaten.

Skrell eplene og del dem i båter. Ha eplebåtene i en plastikpose sammen med brunt sukker og kanel. Bland godt.

Stikk epleskivene godt ned i deigen. Strø over det som blir igjen av sukker og kanel i posen. Ha over solsikkekjerner til slutt.

Stek kaken midt i ovnen ved 170°C i ca. 60 minutter (se tips).

Avkjøl kaken i formen. Løsne kaken fra formen ved å skjære forsiktig langsmed kanten av formen med en skarp kniv. Ta kaken ut av formen og fjern bakepapiret. Sett kaken på et passende fat.

**Tips**

Sjekk at kaken er helt gjennomstekt i midten. Det kan godt hende at den trenger opp til 15 min lenger steketid. Sjekk med en kakenål. Dekk over kaken med et stykke aluminiumsfolie på slutten av steketiden dersom du synes at kaken blir for mørk ut på toppen.

Eplekaken kan fryses.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sunn-eplekake