



Κέικ μήλου

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

70'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μήλα

- Ξεφλουδίζουμε τα μήλα. Κόβουμε σε κυβάκια αφαιρώντας τον πυρήνα και τους σπόρους του μήλου.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ότι είδους μήλα μας αρέσουν.
- Βάζουμε τα μήλα σε ένα μπολ. Προσθέτουμε την κανέλα, το γαρίφαλο, τη ζάχαρη, τα χοντροκομμένα καρύδια, το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατεύουμε απαλά με ένα κουτάλι.

Για τη ζύμη

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, τον χυμό πορτοκάλι και τη ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε τα αυγά. Ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Σε ένα μπολ με 400 γρ. αλεύρι προσθέτουμε το μπέικιν, το αλάτι και ανακατεύουμε με μία σπάτουλα.
- Προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι, μέσα στο μπολ με τα αυγά.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να ενωθούν τα υλικά.
- Παίρνουμε μια βουτυροαλευρωμένη στρογγυλή φόρμα με τρύπα, διαμέτρου 26 εκ.
- Με μία κουτάλα προσθέτουμε το 1/3 από τη ζύμη.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε το μισό μείγμα της γέμισης με τα μήλα.
- Σε αυτό το σημείο τα μήλα θα σας φανούν πολλά αλλά δεν είναι γιατί το κέικ θα φουσκώσει και θα καλύψει όλα τα μήλα.
- Πάνω από τα μήλα, ρίχνουμε ακόμα 1/3 της ζύμης.
- Και προσθέτουμε το άλλο μισό μείγμα από τα μήλα στη φόρμα.
- Τέλος καλύπτουμε με το τελευταίο τρίτο από τη ζύμη.
- Λειαίνουμε την επιφάνεια της ζύμης με ένα μαχαίρι και χτυπάμε τη φόρμα μας στην επιφάνεια εργασίας για να καλύψει η

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 180 ml ελαιόλαδο
- 80 ml χυμό πορτοκάλι
- 480 γρ. ζάχαρη
- 4 αυγά
- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. μπέικιν
- 1 κ.γ. αλάτι

Για τα μήλα

- 5 μήλα
- 1 κ.σ. τριμμένη κανέλα
- ¼ κ.γ. γαρίφαλο
- 5 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 100 γρ. καρύδια χοντροκομμένα

Διατροφικός πίνακας

286 Θερμίδες (kcal)	10.6 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	15%	8%	17%
32.1 Σάκχαρα (γρ.)	3.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.4 Αλάτι (γρ.)
36%	7%	5%	6%

ζύμη τα κενά.

- Ψήνουμε στον φούρνο για 60-70 λεπτά σε υψηλή σχάρα.
- Όταν είναι έτοιμο, αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη. Κόβουμε το κέικ μας σε 2 κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα πιάτο.
- Βάζουμε και 2 φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε!