



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ELMALI KEK (DİYET)

### Malzemeler

- 2 adet orta boy tatlı elma (sarı golden elma kullanın)
- 2 adet yumurta +1 adet yumurta akı
- 1 su bardağı esmer toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 tatlı kaşığı vanilya
- 2 yemek kaşığı kakao
- 100 gr hazır sade kekun

### Yapılışı

Önce elmaları soyup, ayıklayın ve tavla zan şeklinde küp küp doğrayın. Ufak bir tencereye elmaları ve 2 yemek kaşığı suyu koyup kısık ateşte hafifçe yumuşayınca kadar, 5 dakika pişirin. Ocaktan alıp ılık hale gelmesini bekleyin. Diğer taraftan, derin bir kabın içine yumurtaları kırıp, yumurta akını da ekleyin. Mikserin yüksek devriyle 3-4 dakika kadar çırpın. Tuz, sıvıyağ ve şekeri ilave edip 2-3 dakika kadar daha çırpmaya devam edin. İçine hafifçe pişirdiğiniz ılınmış elmaları katın ve tekrar 1 dakika daha çırpın. Bu arada başka bir derin kabın içinde kekun, kakao ve vanilyayı elinizle karıştırın. Sonra da yumurtalı karışımın içine aktarın. Bu sefer bir tahta kaşık veya plastik spatulayla tüm malzemeleri iyice karıştırın. Bu arada mafin kalıplarını sıvıyağla yağlayın (kâğıt mafin kalıplan da kullanabilirsiniz). Sonra da kek hamurundan daha katı olan mafin hamurunu kalıpların ağız kısmında 1 cm kadar boşluk yani kabarma payı bırakarak paylaşın. Bu işi en rahat kaşıkla yapabilirsiniz. Bu arada fırını 180 dereceye, alt üst konumuna ayarlayarak 5 dakika önceden ısıtın. Kekleri sıcak fırında 25-30 dakika, iyice kabarıncaya dek pişirip çıkana Soğumasını bekleyip kalıplardan çı-kann. İsterseniz üzerini fıstık tozu ve hindistanceviziyle süsleyerek servise sunun.

Not; İsterseniz bu kek karışımını yağlanmış orta boy kare bir borcamın içinde de pişirebilirsiniz.