Ugnsbakat äpple

Tema: Mat och dryck



2 portioner · cirka 35 minuter

Det här behöver du

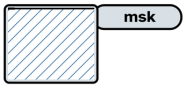


2 st äpplen

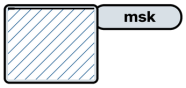


2 msk havregryn





1 msk

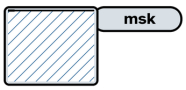


1 msk



1 msk smör



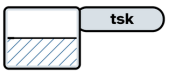


1 msk



½ tsk kanel



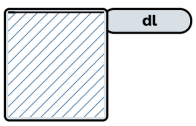


½ tsk



1 dl naturell yoghurt





1 dl

Ugnsbakat äpple

Tema: Mat och dryck

Redskap

 kniv

 skärbräda

 ugnsform

 skål

 gaffel

 mått

 grytlappar

Gör så här

1 

Tvätta händerna. ☐

2 

Sätt ugnen på 200 grader över- och undervärme.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

3 

Skölj äpplena. ☐

Ugnsbakat äpple

Tema: Mat och dryck

4



Be en vuxen dela äpplena och ta bort kärnhusen på skärbrädan.

Säkerhet: Vass kniv. Skär på skärbrädan. En vuxen är med.

☐

5



Lägg äppelhalvorna i formen med snittytan uppåt.

☐

6



Blanda havregryn, smör och kanel i skålen.

☐

7



Lägg blandningen på äpplena.

☐

8



Be en vuxen baka i 20–25 minuter tills äpplena är mjuka.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

Ugnsbakat äpple

Tema: Mat och dryck

9



Be en vuxen ta ut formen med grytlappar.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

10



Stäng av ugnen.

Säkerhet: Varm ugn. Använd grytlappar. En vuxen är med.

☐

11



Servera med yoghurten när äpplena har svalnat.

☐