

רכיבים:

½ כוס שמן קנולה

½ כוס סוכר לבן

¼ כוס סילאן טבעי (ללא תוספת סוכר)

¼ כוס מייפל טבעי (ללא תוספת סוכר)

1½ כוסות קמח

1 כפית שטוחה של אבקת אפייה

½ כפית סודה לשתייה

קורט ציפורן, טחון

קורט ג'ינג'ר, טחון

קורט קינמון, טחון

קורט פלפל אנגלי טחון

¼ + ¼ כוסות שקדים קצוצים

אופן ההכנה:

1. לקערת המיקסר מוסיפים את כלל הרכיבים (רק ¼ כוס אחת של שבבי השקדים). מחברים וו גיטרה ומערבלים במהירות נמוכה – בינונית עד שמתקבלת תערובת אחידה וחלקה.

2. מחממים את תנור האפיה לטמפרטורה נמוכה – בינונית (170º).

3. יוצקים את התערובת לתבנית האפייה ובעזרת לקקן מיישרים.

4. אופים במשך כשעה או עד שקיסם שננעץ בלב העוגה יצא יבש.

5. מוציאים מהתנור, מעטרים ביתרת שבבית השקדים.