עוגת פירות יבשים

כוס תערובת פירות יבשים (צימוקים, משמשים,תמרים ,שזיפים וכו') קצוצים גס

2 כפות+2 כוסות קמח מלא

6 ביצים מופרדות

1/2 כוס שמן קנולה

1/2 כוס מיץ ענבים טבעי

1כוס אגוזי מלך קצוצים

3/4 כוס דבש או ממתיק בכמות השווה ל3/4 כוס סוכר

-אופציה-100 גרם שוקולד מריר מגורר גס

2 תבניות כיכיר באורך 20 ס"מ משומנות

1. מחממים תנור לטמפ' של 180 מעלות. מערבבים את הפירות היבשים עם 2 כפות קמח.
2. מערבבים בקערה את החלמונים,השמן והמיץ, מוסיפים 2 כוסות קמח ובוחשים לבלילה אחידה. מוסיפים את השוקולד (אם רוצים) האגוזים והפירות ומערבבים.
3. מוסיפים את הדבש או הממתיק בהדרגה, תוך כדי הקצפה, במשך דקה נוספת. מקפלים את הקצף לתוך תערובת הפירות היבשים.
4. מחלקים את התערובת בין התבניות ואופים 45-50 דקות, עד שהעוגות מזהיבות וקיסם שננעץ יוצא יבש. מוציאים, מצננים ופורסים לפרוסות.

המתכון מהספר "אפיה בריאה" אביגייל מייזליק הוצאת מייזליק ספרים. הספר ושלל המתכונים מומלצים ביותר!