



ΚΕΙΚ ΜΗΛΟΠΙΤΑ

Υλικά:

- **Μισή** φarina και άλλη τόση ποσότητα αλεύρι ολικής αλέσεως ή Αλλατίνη (καφέ συσκευασία)
- **1/2 ποτήρι** λάδι
- 1/3 του ποτηριού ζάχαρη μαυρη
- **ένα ποτήρι** γάλα 1,5% λιπαρά ή 1 γιαούρτι έως 5% λιπαρά
- **4 μεγάλα** μήλα
- **1/4 του ποτηριού** καρύδια
- **1/4 του ποτηριού** σταφίδες μαύρες και ξανθές
- **2 κουταλιές της σούπας** σουσάμι
- **4** αυγά
- Κανέλα και βανίλια

Τρόπος παρασκευής:

Αναμιγνύουμε τα υλικά με τη γνωστή διαδικασία που φτιάχνουμε ένα κέικ ,δηλαδή χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και στη συνέχεια προσθέτουμε το λάδι, το αλεύρι, το γάλα, και τη βανίλια. Κόβουμε τα μήλα σε ψιλές φέτες. Παίρνουμε ένα ταψί 28 εκατ. και ρίχνουμε το μισό υλικό από το αρχικό μίγμα. Στη συνέχεια στρώνουμε από πάνω τα μήλα, αφού τα πασπαλίσουμε με δύο κουταλιές ζάχαρη, τις σταφίδες, τα καρύδια και μία κουταλιά κανέλα. Προσθέτουμε από πάνω την υπόλοιπη ζύμη και πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Ψήνουμε στους 170-200 βαθμούς Κελσίου περίπου για τρία τέταρτα της ώρας.

Σημείωση: αν αφαιρέσετε τα μήλα και τις σταφίδες μπορείτε με τον ίδιο τρόπο να φτιάξετε ένα απλό αλλά πολύ θρεπτικό κέικ