



KUIH BAKAR CEMPEDAK

Serves 6
Prep time: 10 mins
Cook time: 60 mins

INGREDIENTS

Wet Ingredients

- 300g cempedak flesh
- 200ml low-fat coconut milk
- 450ml low-fat fresh milk
- 2 eggs

Dry Ingredients

- 100g cempedak flesh
- $\frac{3}{4}$ cup of wholemeal flour
- 1 $\frac{1}{4}$ cup of plain flour
- 80g brown sugar
- 80g low-fat margarine
- Pinch of sea salt
- 1 tbsp sesame seeds
- 1 tbsp canola oil

METHOD

1. In a blender, add all the wet ingredients and blend till smooth.
2. Add the brown sugar, margarine, sea salt, and blend for 30 seconds.
3. Pour in the flour and blend till smooth.
4. Spread the oil in a baking tray and put in a pre-heated oven for 10 minutes at 180°C.
5. Pour in the mixture and spread evenly. Drizzle the sesame seeds.
6. Bake for 45 minutes to 1 hour, until golden brown at 170°C.
7. Cool for 20 minutes and garnish with cempedak flesh before serving.



Recipe courtesy of Chef Mei Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board



KUIH

BAKAR

CEMPEDAK

Saiz hidangan: 6 orang

Masa untuk siapkan: 10 minit

Masa untuk memasak: 60 minit

BAHAN-BAHAN

Bahan-bahan Basah

- 300g isi cempedak
- 200ml santan rendah lemak
- 450ml susu segar rendah lemak
- 2 biji telur

Bahan-bahan Kering

- 100g isi cempedak
- $\frac{3}{4}$ cawan tepung bijirin penuh
- 1 $\frac{1}{4}$ cawan tepung gandum
- 80g gula perang
- 80g marjerin rendah lemak
- Secubit garam laut
- 1 sudu besar biji bijan
- 1 sudu besar minyak canola

CARA MEMASAK

1. Masukkan semua bahan-bahan basah ke dalam blender, dan kisar hingga sehati.
2. Masukkan gula perang, marjerin, garam laut dan kisar selama 30 saat.
3. Tuangkan tepung dan kisar hingga sehati.
4. Ratakan minyak di dalam dulang pembakar dan masukkan ke dalam ketuhar yang telah dipanaskan selama 10 minit pada suhu 180°C.
5. Tuangkan adunan ke dalam dan ratakan. Taburkan biji sesame.
6. Bakar selama 45 minit hingga 1 jam, hingga perang keemasan pada suhu 170°C.
7. Sejukkan selama 20 minit dan taburkan isi cempedak sebelum dihidang.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board