

Sund gulerodskage

Opskrift til 8

Her er en opskrift på en sund gulerodskage med masser af smag, sødme og saftighed. Melet i kagen er lavet på blandede mandler og havregryn. Fedtstoffet kommer fra kokosolie. Sødmen kommer fra agavesirup og så er der godt med krydderi i kagen. Her er mit bud på en helt fantastisk sund gulerodskage

Forberedelsestid

10 min

Tilberedelsestid

25 min

Samlet tid

35 min

Ingredienser

GULERODSKAGE

- 150 g mandler
- 80 g havregryn
- 1 tsk. bagepulver
- 1,5 spsk. kanel
- 1/2 tsk. kardemomme
- 1/2 ts. salt
- 3 spsk. flydende honning
- 2 spsk. kokosolie (målt i fast form) eller smør
- 5 æg
- 3 gulerødder (200 g)

CREAMCHEESE

- 200 g flødeost natural
- 1 spsk. kokosolie eller smør
- 2 spsk. flydende honning
- 1 økologisk citron (skal) + 3 spsk. af saften

PYNT

- Valnødder, friske hindbær og evt. lidt revet citronskal

Sådan gør du

GULERODSKAGE

1. Kom de tørre ingredienser i en blender og kør rundt til det er en fin mel

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

side 1 af 2

2. Kom så de våde ved (honning, kokosolie og æg) og blend igen
3. Riv gulerødderne groft og kom ned i dejen
4. Kom dejen i en springform (den jeg brugte er ca 20 cm i diameter)
5. Bag den midt i ovnen på varmluft ved 200 grader i 25 minutter

CREAMCHEESE

1. Lad kagen køle af imens du laver cheesefrosting (den skal blot blandes sammen)
2. Smør din frosting på kagen og pynt med valnødder, hindbær og citronskal