

# Sundere hindbærsmutter

## Ingredienser

### Marmelade

- 100 g frosne hindbær
- 2 spsk. citronsaft
- 1 spsk. honning
- 1/2 dl vand
- 1/3 dl chiafrø

### Bund (og top)

- 200 g mandler
- 100 g polenta (majsgryn)
- 3 spsk. kokosolie eller smør
- 2 spsk. honning
- 1 spsk. vaniljesukker (eller 1/2 tsk vaniljepulver)
- 1/3 tsk. salt
- 1 æg

### Glassur

- 50 g kokosolie og smør
- 1 stor spsk. honning

## Sådan gør du

### Marmelade

1. Kom hindbær, citronsaft, honning og vand i en gryde og lad det koge op bare lige et par minutter, ind til de frosne hindbær er tøet op og honningen er smeltet
2. Hæld indholdet over i en skål eller bøtte og tilsæt chiafrøene, rør rundt og stil det på køl

### Bund (og top)

1. Start med at komme mandler og polenta i en minihakker eller foodprocessor og blend til det har konsistens som mel
2. Tilsæt så resterende ingredienser og blend igen
3. Pres dejen ud på en bageplade beklædt med bagepapir, så den danner en stor firkant (ca 1/2 cm høj)
4. Bag den i ovnen ved 175 grader (vi brugte varmluft) i 15-18 minutter

### Glassur

1. Kom kokosolie og honning i en skål og rør rundt

### Samle, samle, samle

1. Når bunden er taget ud af ovnen og har kølet en smule af, skæres den ud i de her barer. Der

skal gerne være et lige antal, så du kan bruge én til bund og én til top.

2. Tag hindbærmarmeladen ud af køleskabet og rør lidt rundt i den. På halvdelen af bundene smører du et godt lag på.
3. Tag en top og læg den fint oven på.
4. Nu skal glassuren bare på
5. Du kan evt. pynte med lidt frysetørret hindbær, hakkede mandler og de små fine spiselige blomster her, som hedder rød skovsyre