

Den Lækreste Gulerodskage

Denne opskrift er fra Harry Eastwoods "Chocolate Heartache". Denne bog er for alle som elsker kage, men også tænker lidt på bikini sæsonen. Det fede ved den er nemlig, at Harry har prøvet at tage nogle klassiske opskrifter og gøre dem sundere og fyldt med flere gode ingredienser, der gavner kroppen istedet for at skade den. Dette gøres blandt andet ved hjælp af grøntsager i massevis. Aubergine i chokoladekage fx. Ja det lyder spøjst, men prøv det!

I denne omgang blev det dog til en rigtig god gulerodskage. Jeg har netop holdt en lille fødselsdags fest for min familie, og flere var enige om at den smagte vidunderligt.

Kagen skal egentlig laves med to ens forme, men man kan jo prøve at være kreativ ☐ Selvom man har travlt, ahem...

Rækker til ca. 12 stk.

Du skal bruge:

1 appelsin
150 g sultana (rosiner)
80 g pekannødder (hakket groft)
3 æg
160 g muscovado sukker
280 g gulerødder (revne)
150 g rismel
(rismel kan bl.a. købes i SuperBest)
80 g mandler (hakket/ blendet fint)
2 tsk kanel
2 tsk bagepulver
1 tsk vaniljesukker
1/4 tsk salt
Til frostingen:
35 g smør
200 g flormelis
2 tsk limejuice
35 g cream cheese
Desuden:

1 stor form, eller to 18 cm diameter form med løs bund.

Æggeur

Sådan gør du:

1. Forvarm ovnen til 160 grader. Smør formen/formene. Dæk evt siderne med bagepapir.
2. Pres saften fra appelsinen over i en skål og lig rosinerne oveni, så de suger saften.
3. Rist pekannødderne i ovnen i 10 min. Dette kan gøres mens ovnen er ved at varme op.
4. Psik æg og sukker i 5 minutter. Tilsæt de revne gulerødder og evt. resten af appelsinen.
5. Bland rismel, mandler, kanel, bagepulver, vaniljesukker og salt sammen og kom det i æggeblandingen.
6. Kom rosinblandingen og nødderne op i dejen og vend det forsigtig rundt.
7. Kom blandingen i en eller 2 forme.
8. Hvis den er i en form, skal den have ca. 1 time i ovnen. I to forme, ca. 30-35 min., men mærk efter undervejs. Alle ovne er forskellige.
9. Når kagerne er færdige skal de ud på en rist og køle helt af. Stil den evt. på køl 15-20 min.
10. Så laves frostringen ved at blande smør med 100 g flormelis og piske det. Når det er godt blandet tilsættes creme cheesen og resten af flormelisen samt limesaften og der piskes til det har en god konsistens.
11. Du mangler kun at komme frostringen på kagen nu, og så er der et styks lækker gulerodskage til de lækkersultne.