LINDA BEN

Guðdómlega góð snickers hrákaka



Eldunartími

1 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

10 manns

Lýsing

Þar sem ég er algjör bökunarfíkill er mjög erfitt að fara borða einungis hollt. Það byrjar að safnast fyrir inn í mér þörf til þess að blanda saman innihaldsefnum og búa til eitthvað fallegt og gott. Þar sem ég borða vanalega mjög hollan mat finnst mér oftast í lagi að skella í eina góða köku, fá mér svo eina væna sneið.
Það er samt líka gott að kunna uppskriftir að góðum kökum sem eru hollar og innihalda engan hvítann sykur. Ég skellti í eina svoleiðis í kvöld. Eftir hæfilega langt googl ákvað ég að skella í snickers hráköku. Ég átti nú ekki öll innihaldsefnin sem stóðu í uppskriftinni svo ég gerði mína eigin útgáfu af henni. Ég var alveg rosalega ánægð með útkomuna svo ég ætla að deila uppskriftinni með ykkur svo þið getið líka gert svona hollt gúmmulaði.
Botn:

- 1/2 bolli döðlur
- 1/2 bolli þurkaðar apríkósur
- 1 bolli fínt kókosmjöl
- 1/2 bolli möndlur
- 1/2 bolli pekanhnetur

Gott er að leggja döðlurnar og apríkósurnar í bleyti í 30 mín áður en hafist er handa, en ef þú ert eins og ég og hefur ekki alveg tíma í það, þá virkar ágætlega að sjóða þær í 2 mín. Á meðan döðlurnar og apríkósurnar eru í pottinum þá eru möndlurnar og pekan hneturnar hakkaðar fínt, kókosmjölinu er svo blandað út í. Maukið döðlur og apríkósur í matvinnsluvel og blandið svo mjölinu vel saman við.
Þrýstið deiginu í smelluform, gott að setja smjörpappír í formið. Skellið í frystinn.
Millilag:

- 1 dl hnetusmjör
- 1 dl möndlusmjör
- 2 msk kókosolía
- 1 msk hunang

Bræðið saman yfir vatnsbaði. Hellið blöndunni yfir kökuna og setjið í frystinn.
Toppur:

- Nokkrar kashewhnetur
- 50 g 70% súkkulaði
- 2 msk kókosolía
- 2 msk kakó

Dreyfið nokkrum kashehnetum yfir kökuna í svipaðri þykkt og hnetum er dreyft í snickers súkkulaði. Bræðið súkkulaði og kókosolíu yfir vatnsbaði og hrærið kakóinu saman við. Hellið súkkulaðiblöndunni yfir kökuna og setjið í frysti. Kakan ætti svo að vera tilbúin þegar hún hefur verið samanlagt 30 mín í frysti.
Njótið vel!
Ykkar, Linda Ben

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.