LINDA BEN

Heilsusamleg möndlu og hinberjakaka



Eldunartími

1 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við alveg dásamlega góða og ljúffenga köku sem er heilsusamlegri en þær flestar. Hún inniheldur ekkert hvítt hveiti, heldur er notað möndlumjöl í hana. Kakan er því glúteinlaus. Möndlumjölið gerir hana einnig næringarríkari og ég elska bragðið af möndlumjöli.
Ég geri alltaf möndlumjölið mitt sjálf, og möndlumjólkina reyndar líka, en það er alveg svakalega einfalt. Maður einfaldlega smellir möndlum í blandara og hakkar þær þar til þær eru orðnar að mjöli. Eina sem maður þar að passa er að hafa blandarann ekki of lengi í gangi því þá geta þær byrjað að maukast og orðið að möndlusmjöri. Ég er með Nutribullet blandara og þetta tók mig u.þ.b. 5-10 sek að breyta möndlunum mínum í möndlumjöl.
Í staðinn fyrir hvítan sykur er notað blómahunang í þessa köku en einnig hefa hindberin kökunni sætt og gott bragð. Hindberin gera kökuna líka aðeins blautari og meira djúsí.
Annars er þessi kaka einföld, inniheldur tiltölulega fá innihaldsefnum og kallar ekki á of mikið af óhreinu leirtaui sem mér þykir alltaf kostur.
Þessi kaka sómir sér vel á hvaða veisluborði sem er, sem og í brunchinn eða kaffiboðið þar sem gott er að bjóða upp á örlítið hollari valkosti.

Heilsusamleg möndlu og hinberjakaka

- 2 egg
- 60 ml bragðlaus kókosolía frá Muna, brædd
- 80 ml blóma hunang frá Muna
- Börkur af 1 sítrónu
- 270 g möndlur, hakkaðar í mjöl
- 1 tsk lyftiduft
- 1/2 tsk matarsódi
- 1/4 tsk salt
- 150 g frosin hindber

Hindberjarjómi

- 250 ml rjómi
- 50 g frosin hindber
- 50-100 g flórsykur (fer eftir hversu sætann þið viljið hafa rjómann)

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175°C, undir og yfir hita.
2. Setjið egg, brædda kókosolíu, hunang og börk af sítrónu í skál, hrærið saman.
3. Setjið möndlur í blandara eða matvinnsluvél og hakkið þær þar til þær eru orðnar að fínu mjöli, sigtið mjölið þannig að engir kekkir eða stórir bitar eru í því og setjið í skál.
4. Bætið lyftidufti, matarsóda og salti í möndlumjölið og blandið saman. Bætið út í eggjablönduna og hrærið saman.
5. Bætið frosnu hinberjunum út í og blandi saman.
6. Smyrjið 20 cm smelluform og setjið deigið í formið, bakið í u.þ.b. 40-45 mín eða þar til kakan er bökuð í gegn. Kælið kökuna.
7. Setjið frosin hinber í pott og stillið á vægan hita, bræðið og merjið hindberin í pottinum (passið að vökvinn gufi ekki upp). Hellið hinberjamaukinu í sigti og sigtið fræin frá hindberjasafanum, sigtið safann í litla skál eða glas.
8. Setjið rjómann og flórsykur í skál, þeytið saman létt, bætið hindberjasafanum út í rjómann og þeytið rjómann alveg. Smyrjið hindberjarjómanum á kalda kökuna.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.