LINDA BEN

Bláberjahafrabaka (án mjólkur og eggja)



Eldunartími

1 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við alveg dásamlega góða bláberjahafraböku sem inniheldur engin egg eða mjólk og er vegan. Bláber og sítróna er alltaf svo sumarleg blanda fyrir mér. Það er alveg upplagt að smella í þessa ljúfu og ljúffengu sumarlegu böku á svona rigningar sumardögum eins og þessum.
Þessi baka inniheldur merkilega lítið af sykri og mýktin kemur frá möndlusmjöri og hafraskyrinu sem þýðir að þessa böku má algjörlega flokka sem hollustubakstur. Maður getur því notið þessarar með góðri samvisku.

Bláberjahafrabaka (vegan)

- 100 g frosin bláber
- 1 msk agave síróp
- 1 tsk maís sterkja (maizenamjöl)
- 2 msk hörfræ
- 1/2 dl vatn
- 130 g haframjöl (50/50 grófir hafrar og fínir)
- 2 tsk lyftiduft
- safi og börkur af 1 sítrónu
- 65 g möndlusmjör
- 2 msk agave síróp
- 300 g hafraskyr með bláberjum frá Veru Örnudóttir (2 dósir)
- 150 g flórsykur
- 1-2 msk vatn

Aðferð:

1. Setjið frosin bláber í pott ásamt agave sírópi og maizenamjöli, hitið á vægum hita í 3-5 mín eða þar til blandan byrjar að þykkna. Slökkvið undir pottinum og leyfið blöndunni að kólna.
2. Setjið hörfræ og vatn í skál, hrærið saman og látið standa. Blandan mun þykkna eftir nokkrar mín.
3. Kveikið á ofninum og stillið á 175°C, undir og yfir hita.
4. Setjið haframjöl og lyftiduft í skál, rífið sítrónubörkinn út í og kreystið svo sítrónusafann í skálina. Hrærið öllu saman.
5. Setjið möndlumjölið í skálina ásamt agave sírópi, hörfræjarblöndunni og hafraskyrinu, blandið öllu vel saman.
6. Smyrjið 22 cm kökuform og setjið deigið í formið, setjið bláberjablönduna yfir deigið og bakið í u.þ.b. 40 mín eða þar til bakan er bökuð i gegn.
7. Blandið saman flórsykri og vatni þar til blandan er þykkfljótandi. Hellið yfir bökuna. Berið hana fram volga.

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.