



Opskrift på Hjernesund-Huskekage

Bag en krydderkage spækket med nødder, fuldkorn og kostfibre.

Den er sødet med dadler og æble.

Man kan sagtens bruge grøntsager i kager, og i Huskekagen er den hemmelige ingrediens søde kartofler og gulerod. Den smager skønt - og er samtidig fuld af gode næringsstoffer til krop og hjerne.

Ingredienser:

400 gr. sød kartoffel
1 stor gulerod
1 æble
150 gram dadler uden sten
3 tsk. vaniljeessens eller pulver (kan udelades)
4 spsk. rapsolie
4 æg
2 dl. blendet havregryn. Fin- eller grovvalset
100 gram fuldkornshvedemel
2 tsk. bagepulver
2,5 tsk. kanel
½ tsk. salt
50 gram mandler
50 gram valnødder

Pynt:

100 gram mørk chokolade minimum 50 %
Valnødder til pynt

Fremgangsmåde:

- 1 Tænd ovnen på 175 grader varmluft.
- 2 Blend havregryn i en mini-hakker eller foodprocessor.
- 3 Hak dadler fint. Slå æggene ud i en skål, tilsæt dadelmassen og pisk det godt sammen.
- 4 Skræl og riv de søde kartofler, guleroden og æblet fint. Rør de revne ingredienser i dejen sammen med raspolien og vaniljeessens.
- 5 Bland alle de tørre ingredienser sammen. Mel, blendede havregryn, bagepulver, kanel og salt. Hak valnødder og mandler groft. Vend de tørre ingredienser i skålen med de våde.
- 6 Hæld dejen i en springform eller i en bradepande beklædt med bagepapir eller smurt med lidt fedtstof.
- 7 Bag kagen i ovnen i cirka 35-40 minutter. Tjek med lille kniv om den er færdig. Der må ikke hænge udbagt dej ved. Lad kagen afkøle.
- 8 Smelt den mørke chokolade (vandbad eller i mikroovn). Fordel chokoladen ud over den afkølede kage og drys med finthakkede valnødder.

Kagen har en svampet konsistens og skal opbevares på køl. Den holder sig i et par dage.

Velkommen!



” Denne kage kan jeg kun anbefale alle at kaste sig over.

Den er nem at gå til og smager virkelig godt. Der er en masse gode kostfibre fra gulerødder og æble, fuldkorn fra havregryn, gode fedstoffer fra æg og naturlig sødme fra dadler. God fornøjelse

Huskekagen er udviklet af Augusta Baba, som har en bachelor i ernæring og sundhed. Augusta interesserer sig for mad, måltidskultur og mennesker. Augustas mor er diagnosticeret med Alzheimer.