

SUND GULERODSKAGE

Fantastisk lækker gulerodskage, der tilmed er sund. Kagen indeholder hverken mel eller sukker, men smager nøjagtigt ligesom en klassisk gulerodskage. Den søde kage ledsages af en skøn og syrlig frosting på toppen.

Til

Gulerodskage

- 2 dl havregryn
- 1 ½ dl mandler
- 1 tsk vaniljepulver
- 2 tsk kanel
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk natron
- 1 knsp salt
- 300 g gulerødder
- 200 g friske dadler (uden sten)
- ½ dl olie
- 3 æg
- fedtstof

Frosting

- 100 g flødeost naturel
- 40 g skyr
- 1 tsk vaniljepulver
- 2 spsk sirup
- 1 tsk citronsaft
- evt. 1 håndfuld mandler

FEDTFATTIG

Kom havregryn i en minihakker, og blend det til helt fint mel. Gør det samme med mandlerne. Kom begge typer 'mel' i en skål. Rør vaniljepulver, kanel, bagepulver, natron og salt i.

Skyl gulerødderne, skræl dem, og riv dem på et rivejern. Stil dem til side.

Fjern stenene fra dadlerne, og kom dem i en minihakker sammen med olien. Blend, indtil

massen begynder at blive cremet. Kom æg i, og blend, til der ikke er flere klumper.

Kom dadelmassen i en skål, og rør de revne gulerødder i. Bland melblandingen i dejen, og rør det hele godt sammen.

Smør en springform (24 cm) med lidt fedtstof, og kom dejen heri. Bag gulerodskagen ved 175 grader i ca. 45-50 minutter.

Lad kagen køle helt af, inden frosting kommer på.



Frosting:

Bland flødeost, skyr, vaniljepulver, sirup og citronsaft i en skål, og pisk det hele godt sammen. Smør frosting ud over kagen.

Hak evt. nogle mandler, og drys dem på toppen.