

Mandel og daddel—appelsinkage

Ingredienser

Kagen er et glimrende mellemmåltid – der er dadler/ kulhydrat til hurtig energi, mandler som fedt (+ høj på magnesium☺ som bevarer energien længere) og protein (æg). Drik et glas grøntsags-juice til og du har et superlækkert, nemt (kan let fryses) og blodsukker stabiliserende eftermiddags måltid. Her får du den kage man "savner" kl 15..... bare på den gode måde!

400 gr. Dadler (uden sten)

200 gr. Mandler

5 – 6 spsk. Jomfrukokos eller rapsolie

Fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk appelsin

1 tsk. Vaniljepulver eller ½ stang vanilje, finthakket

2 tsk. Støt kanel

En lille knivspis sort peber En lille smule salt

6 mellemstore øko æg

Fremgangsmåde:

Kør dadler, mandler, olie, appelsinsaft og skal, vanilje, kanel, salt og peber på en foodprocessor i et par minutter, indtil du har en jævn masse, der minder lidt om marcipan i konsistensen. Tilsæt så æggene et efter et, mens foodprocessoren stadig kører.

Kom dejen i en smurt bradepande, tærteform eller liggende og bag kagen i 40 -45 min i en 160 grader varm ovn. Lad kagen køle lidt af, inden den serveres.

Sådan gør du:

Kør dadler, mandler, olie, appelsinsaft og skal, vanilje, kanel, salt og peber på en foodprocessor i et par minutter, indtil du har en jævn masse, der minder lidt om marcipan i konsistensen. Tilsæt så æggene et efter et, mens foodprocessoren stadig kører.

Kom dejen i en smurt bradepande, tærteform eller liggende og bag kagen i 40 -45 min i en 160 grader varm ovn. Lad kagen køle lidt af, inden den serveres.

Tips:

Prøv at erstatte mandlerne helt eller delvist med hasselnødder, cashewnødder eller pinjekerner.

Appelsin kan erstattes med citron.

Tilsæt to bananer og 6 -8 spsk. kakao – så har du en helt anden kage ☺

Kagen er et glimrende mellemmåltid – der er dadler/kulhydrat til hurtig energi, mandler som fedt og protein (+ høj på magnesium☺), æg som protein. Drik et glas grøntsags juice til og du har et superlækkert, nemt (kan let fryses) og blodsukker stabiliserende eftermiddags måltid. Her får man den kage man "savner" kl 15..... bare på den gode måde!

