



Sommerkake med bringebær og blåbær

MENGDE: 1 KAKE (12 KAKESTYKKER) TID: 5 TIMER ALLERGENER: EGG, MELK, NØTTER, SULFITTER



Ingredienser

Bunn

200 g salte peanøtter eller hasselnøtter
2 eggehviter
125 g Sukrinsirup gold (ikke Sukrin gold)

Bringebærkrem

9 gelatinplater
300 g frosne bringebær
200 g frosne blåbær
3 dl kremfløte
70 g Sukrinmelis eller annen foretrukket søtning
1 ts hvitvinseddik
300 g kesam original eller gresk yoghurt

Fremgangsmåte

Bunn

1. Sett stekeovnen på 200 grader, over- og undervarme.
2. Bruker du hasselnøtter bør du fjerne skallet først. Slik gjør du det: Legg hasselnøttene på et stekebrett med bakepapir. Stek midt i ovnen i 10 minutter. Avkjøl nøttene. Rull nøttene mellom hendene eller legg i et syltetøyglass og rist glasset. Da løsner det meste av skallet.
3. Sett stekeovnen ned til 175 grader.
4. Mal peanøtter eller hasselnøtter til fint mel i en foodprosessor.
5. Pisk eggehviten stiv. Tilsett Sukrinsirup og pisk i ytterligere et par minutter. Rør forsiktig inn nøttemelet.
6. Dekk bunnen av en springform (24 cm i diameter) med bakepapir. Fordel massen jevnt i formen.
7. Stek midt i stekeovnen i 25 minutter. Avkjøl bunnen i formen.

Krem

1. Bløtlegg gelatinplatene i kaldt vann i 10 minutter.
2. Varm frosne bringebær og blåbær opp til kokepunktet i en kjele. Klem ut vann fra gelatinplatene og rør inn i kjelen med bær.
3. Hell massen i en foodprosessor og lag en jevn puré.
4. Pisk kremfløte og søtning til krem. Bland inn kesam og hvitvinseddik. Hell bringebærpuréen gjennom en sil ned i bollen med krem. Bruk en skje til å presse gjennom det meste av bærsausen. Hold igjen noen spiseskjeer saus for å lage marmormønster på kaken.
5. Hell kremen i kakeformen. Drypp noen dråper med bærsaus over kaken og dra en spiss gjenstand gjennom dråpene for å lage marmormønster.

6. Sett formen i kjøleskap i 4 timer, til krem har stivnet.

7. Pynt med bær etter ønske.

SERVERING : 1 KAKESTYKKE | KALORIER : 249KCAL | KARBOHYDRATER : 6G | PROTEIN : 5G | FETT : 21G

omhelse.no

Tips

For å lage kaken uten egg kan du erstatte egg med 75 gram smeltet smør. Bland hasselnøttmel/peanøttmel, søtning og smeltet smør sammen. Press ut i kakeformen og sett i kjøleskap til bunnen er fast.

Tåler du ikke nøtter kan du bruke pinjekjerner, eller lage kaken uten bunn.

Tåler du ikke melk kan du bruke kokosyoghurt og kokosmelk, men smak deg frem til rett mengde søtning. Det kan være du trenger litt mer for å balansere kokos-smaken.

Denne kaken er kalorireduisert og passer til alle kostplanene på dager hvor du koser deg litt ekstra.