

# Kager



## Appelsinkage \*

1 æg + 1 æggehvite og  
sødemiddel [60 g] kommes i en skål og piskes 5-6 minutter til luftig æggesnaps.  
½ dl æblemos samt saften af  
1 appelsin piskes hurtigt i.  
1 tsk bagepulver samt  
65 g mel *røres* forsigtigt i, og dejen hældes i en smurt eller bagepapirforet  
springform eller kageform (cirka 10x25 cm). Kagen  
bages midt i ovnen ved 180° C i 35 minutter, til den er letsprød udenpå  
og blød og luftig indeni. Appelsinkagen drysses med  
fx Stevia strøsukker efter behag, og køler af i 5 minutter, før den tages ud af formen.  
Kagen kan pyntes med  
evt. appelsinskiver  
eller jordbær  
eller kirsebær efter smag og behag.

Variation: *Citronkage*: Erstat appelsinsaften med citronsaft og ¼ tsk vanillesukker.



## Bananmuffins \*

1 æg og  
sødemiddel [50 g] kommes i en skål og piskes i 5 minutter.  
1 lille banan moses eller blendes og blandes forsigtigt i æggemassen sammen med  
½ dl æblemos  
1 tsk bagepulver  
½ tsk vanillesukker og  
50 g hvedemel samt  
evt. 30 g nødder (som hakkes groft og vendes i).  
Dejen fordeles i 10 muffinforme og  
bages midt i ovnen ved 210° C i 25 minutter.

1 banan  
½ tsk vanillesukker og  
1-1½ spsk råkakao blendes sammen med en stavblender til en blank creme.  
Når kagerne er afkølede smøres eller sprøjtes cremen på.

## Brunsviger\*

25 g gær opløses i  
1 mælk i en stor skål.  
1 stort æg  
¾ dl æblemos  
⅛ tsk salt og  
½ tsk kardemomme tilsættes og røres i.  
225 g hvedemel og  
150 g grahamsmel blandes i, og dejen æltes godt igennem, før den stilles til hævnning i 1-2 timer, gerne under køkkenfilm.  
Dejen udrulles derefter til 30 x 20 cm.  
evt. 50 g rosiner strøes over den ene halvdel af dejen, og den anden halvdel lægges hen over. Dejen rulles nu ud til 20 x 25 cm og lægges på en smurt eller bagepapirbeklædt bageplade og hæver 15 minutter.

¾ dl æblemos  
¾ dl dadelmos  
1 spsk mørk sirup og  
sødemiddel [25 g] røres sammen og fordeles på dejen, og kagen bages midt i ovnen ved 210° C i 15 minutter  
– derefter øverst i ovnen i 6-8 minutter.



## Chokoladelagkage\*

30 g mandler skoldes, smuttes og blendes.  
1 æg og  
sødemiddel [70 g] kommes i en skål og piskes 5-6 minutter til luftig æggesnaps.  
1 dl æblemos blandes forsigtigt i æggemassen sammen med  
½ tsk vanillesukker  
1½ tsk bagepulver  
1-1½ spsk kakao og  
70 g hvedemel samt de blendede mandler.  
Dejen hældes i en smurt springform og bages midt i ovnen ved 210° C i 22-24 minutter.  
Kagen afkøler i 3 minutter og pakkes derefter ind i køkkenfilm.  
Når kagen er helt afkølet, skæres den over i to halve bunde, som smøres med  
100 g mager flødeost og lægges sammen om  
fx gulerodsmarmelade - så der bliver en halv lagkage.

## Chokolademuffins \*

100 g grahams mel  
100 g havregryn  
2½ tsk bagepulver  
⅛ tsk salt og  
40 g kakao  
eller 10 g kakao  
og 30 g 99 % chokolade blandes i en skål.

sødemiddel [75 g]  
1 dl hørfrøslim  
eller 2 æggevider  
½ dl æblemos og  
½ dl rapsolie tilsættes og røres godt i.

50 g hindbær (tøes op hvis frosne og) moses med en gaffel.  
To tredjedel af dejen fordeles i tolv smurte muffinsforme.  
Hindbærmosen fordeles i midten af hver, og resten af dejen fordeles over hindbærmosen. Kagerne bages midt i ovnen ved 210° C i 25-30 minutter.  
OBS! Hvis kagerne skal gemmes, er det bedst at fryse dem og tø dem op, efterhånden som man skal bruge dem, da de hurtigt bliver tørre.

## Drømmekage \*

1 æg og  
sødemiddel [70 g] kommes i en skål og piskes 5-6 minutter til luftig æggesnaps.  
1 dl æblemos blandes forsigtigt i æggesnapsen sammen med  
65 g hvedemel  
1 tsk bagepulver og  
½ tsk vanillesukker Dejen kommes i en sandkageform (cirka 10x25 cm) og bages midt i ovnen ved 200° C i 15 minutter.

1 dl æblemos  
½ dl dadelmos  
1 spsk mørk sirup  
sødemiddel [30 g] og  
35 g kokosmel røres sammen og fordeles over kagen, som bages færdig øverst i ovnen i 20-25 minutter.



## Kannelsnegle \*

25 g gær opløses i  
1½ mælk i en stor skål.  
1 æg og  
1 dl æblemos og  
⅛ tsk salt tilsættes og røres i.  
225-275 g hvedemel og  
150 g grahamsmel blandes i, og dejen æltes godt igennem, før den stilles til hævnning i 1-2 timer, gerne under køkkenfilm.

Dejen deles derefter i to stykker, som udrulles til 15 x 25 cm.

1 dl æblemos og  
3 tsk kanel og  
sødemiddel [40 g] røres sammen og fordeles på dejstykkerne, og de rulles sammen som roulader. Der skæres med en skarp kniv 10 skiver af hver. Skiverne trykkes flade, sættes på en smurt eller bagepapirbeklædt bageplade og hæver 15 minutter, inden de pensles med  
vand - drysses med  
fx Stevia strøsukker - og bages midt i ovnen ved 210° C i 18 minutter.



## Nøddefragilite \*

150 g nødder blendes til nøddemel og hældes i en stor skål.  
Sødemiddel [120 g] og  
1 tsk bagepulver blandes i nøddemelet.  
4 æggehvider piskes stive i en lille skål og vendes forsigtigt ned i mandlerne.  
12 muffinsforme pensles med  
rapsolie og drysses med  
kokosmel - og dejen fordeles deri. Kagerne bages øverst i den nederste tredjedel af ovnen ved 200° C i cirka 30 minutter og køler af, før de tages af formene.  
1 banan moses og røres sammen med  
½ tsk vanillesukker og  
1-1½ spsk råkakao til en creme. Hvis den bliver for tynd, tilsættes  
evt. lidt baobabpulver - og cremen smøres over kagerne, som stilles køligt indtil servering.

Variation \* : erstat nødder med smuttede mandler.

Variation \* : rør en creme af light flødeost, råkakao og sødemiddel samt evt. pulverkaffe.

## Pastinakkage \*

200 g pastinak skrælles, skæres i småstykker og koges et kvarter tid.  
2 æg  
1 tsk vanillesukker og  
1 tsk bagepulver piskes 5-10 minutter til en luftig æggesnaps.  
75 g mandler skoldes og smuttes. Mandlerne, de kogte pastinakker,  
150 g dadler befriet for sten, og  
1 dl rapsolie blendes sammen,  
50 g boghvedemel tilsættes og blendes med, og æggemassen vendes godt i.  
Dejen kommes i en springform, bages 20 minutter ved 160° C  
- og afkøler derefter.  
2 bananer moses og røres sammen med  
1 tsk vanillesukker og  
2-3 spsk råkakao til en creme. Hvis den bliver for tynd, tilsættes  
evt. lidt baobabpulver - og cremen smøres over kagen, som stilles køligt indtil servering.



## Roulade \*

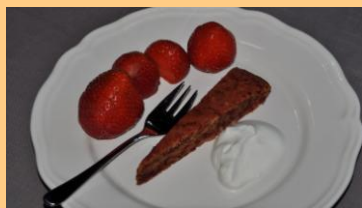
3 æg  
1 tsk sukker og  
sødemiddel [60 g] piskes 5-10 minutter til luftig æggesnaps.  
1 dl æblemos  
1 dl mel  
½ dl kartoffelmel og  
1 tsk bagepulver røres forsigtigt i. Et stykke bagepapir lægges på en bageplade, og dejen bredes ud på bagepapiret i et ensartet lag, som bages midt i ovnen ved 220° C i 5-7 minutter.  
  
Et stykke bagepapir lægges på køkkenbordet – gør eventuelt bordet en anelse fugtigt, så papiret bliver liggende. Papiret drysses med  
evt. Stevia strøsukker - efter behag. Den varme nybagte kage vendes straks om – mens den stadig sidder fast på bagepapiret fra ovnen – og ud på papiret på bordet, så papiret fra ovnen nu er øverst og kan trækkes af ganske forsigtigt. Fyldet kommes straks på – det kan være  
fx frugtmos  
eller fx frugt i skiver efter smag og behag. Rouladen rulles hurtigt sammen om fyldet, enderne skæres af, og kagen er færdig.



## Rødbedetærte \*

100 g rødbede	skrælles, skæres i småstykker, og koges 20 minutter. Kogevandet hældes fra til senere brug, og rødbeden moses fint med en gaffel.
1 skive (50 g) rugbrød	- gerne godt groft - smuldres i en lille skål.
1 dl kogevand	tilsættes, så al brødet blødes op – og kan moses med en gaffel.
6 dadler	uden sten – hakkes fint.
2 æg	
1 tsk vanillesukker	og
1 tsk bagepulver	kommes i en skål og piskes 5-8 minutter til en luftig æggesnaps. De hakkede dadler piskes hurtigt i.
50 g hvedemel	røres forsigtigt i æggesnapsen, derefter rødbede og rugbrød. Dejen hældes i en smurt tærteform, og bages midt i ovnen ved 180° C i 40 minutter. Der drysses med efter behag, kagen køler af i 5 minutter og tages ud af formen.
fx Stevia strøsukker	kan serveres som tilbehør.
fx friske bær	

Variation \* : overtræk kagen med mørk chokolade.



## Rødbedekage

200 g rå rødbede	skrælles og rives fint og kommes i en lille skål.
1½ dl olie	hældes i sammen med
½ tsk salt	og
2 tsk kanel	- og det hele blandes godt sammen.
2 æg	
100 g sukker	(må gerne kommes i lidt efter lidt under piskningen)
sødemiddel [100 g]	
2 tsk bagepulver	
2 tsk vanillesukker	kommes i en anden skål og piskes 5-8 minutter til en luftig æggesnaps.
200 g hvedemel	røres i æggesnapsen med en gaffel, derefter røres rødbedemassen i. Dejen hældes i en smurt eller bagepapirforet springform og bages midt i ovnen ved 175° C i 35-40 minutter.
fx friske bær	kan serveres som tilbehør.

## Rødbedechokoladekage

2 æg  
50 g sukker og  
sødemiddel [100 g] kommes i en stor skål og piskes 5-8 minutter til en luftig æggesnaps.

100 g rå rødbede skrælles og rives fint.  
75 g margarine smeltes.  
50 g mørk chokolade hakkes groft - og de tre dele røres sammen i en lille skål.

1 tsk vaniljesukker  
 $\frac{3}{4}$  tsk bagepulver og  
2 spsk kakao piskes i.  
65 g hvedemel røres i æggesnapsen med en gaffel, derefter røres rødbedemassen i.  
Dejen hældes i en smurt eller bagepapirforet kageform (cirka 10x25 cm), og bages midt i ovnen ved 180° C i 35-40 minutter.

