



1-2-3-KAGE

Her er en meget enkel og nem kage, der blot kræver en blender og en ovn. Den er oven i købet ret sund! Opskriften er inspireret af Umahro Cadogans "Uforglemmelig mandel-daddel-appelsinkage".

1 lille kage



Ingredienser

- 200 g valnødder
- 100 g dadler
- 5 æg

Sådan gør du

- Blend valnødderne til mel i blenderen eller kaffemøllen.
- Tilsæt dadler, og blend videre.
- Tilsæt til slut æggene, og blend kort.
- Hæld dejen i en springform, der er foret med bagepapir.
- Bag kagen i 30 min ved 180 grader.

Rebeccas fif

Du kan give kagen ekstra smag med kanel, vanilje eller fintrevet skal fra en appelsin eller andre (økologiske!) citrusfrugter. Erstat gerne valnødderne helt eller delvist med mandler. På billedet kan du se en haps fra kagen, som er stukket ud med en metalform, drysset med sigtet flormelis og pyntet med kronblade af martsvioler fra græsplænen.



Pssst!

Vil du have flere opskrifter med sødt på en sundere måde? Kunne du tænke dig at lave:

Bagværk med en smule sukker

Kannelsnegle uden sukkerchok
Pærelet kage med kokos
Mormors æblepie
Banankagebrød

Bagværk med banan eller tørret frugt

Konfektkage
Svampede æblemuffins

Bagværk med stevia

Klidmosters kokosmuffins
Uden-noget lagkagescoop

Chokolader

Raw chokolade i syv variationer
Lakridsmandler
Choko-nødde-crunch
Mini-riskiks med chokocoating
Påskeæg fra paradiset a la Raw

Is

Skovbærsorbet
Raw dobbeltchokoladeis med chili

- *sounds nice*, ikke?

Alt sammen med naturlig sund sødme, frugt, fibre og cellefedt uden deller.
Så skal du da have alle opskrifterne, som du finder i temaet "Sødt – på en sundere måde"!

Det kan blive dit – helt gratis – hvis du melder dig ind i Klub Sunde Børn i april.
Husk, der er ingen bindingsperiode, så du kan kigge dig uforpligtende omkring, inden du beslutter dig.

Læs her hvordan:

<http://rebeccapersson.com/klub-sunde-born-velkommen/>

Med sød og kærlig hilsen

Rebecca Persson