Herman Eplekake

Ingredienser



<B>"Herman oppstartsdeig":</B>
(kun nødvendig hvis du er den første som starter opp Herman kake-kjeden)
50 g gjær
5 dl vann
5 dl hvetemel

<B>Fremdyrking av "Herman surdeig":</B>
(gjelder alle, enten du har laget oppstartsdeig, eller har fått en porsjon surdeig av en venn)

Dag 1:
2,5 dl sukker
5 dl melk
5 dl hvetemel

Dag 5:
2,5 dl sukker
5 dl melk
5 dl hvetemel

Dag 10: "Herman surdeig" deles opp i 4 deler på ca 5 dl hver. Gi bort 3 deler. Behold 1 del selv for å bake "Herman Eplekake".

<B>"Herman Eplekake":</B>
5 dl Herman surdeig
2,5 dl sukker
2 store egg
1,5 dl matolje
2 ts bakepulver
0,5 ts natron
3 ts kanel
5 dl hvetemel
2 dl hasselnøtter
2-3 revne epler

Pynt:
0,5 dl hasselnøtter
0,5 dl korinter

Fremgangsmåte

"Herman oppstartsdeig":

Oppstartsdeigen er kun nødvendig å lage dersom du er den første som lager kaken. NB! VIKTIG: Bruk en nokså stor bakebolle laget av plastik og en tresleiv. Ikke bruk redskaper av metall!

Løs opp gjær i lunkent vann (37°C). Tilsett hvetemelet og rør kraftig til alle klumper er fjernet (konsistensen blir omtrent som en tykk vaffelrøre). Legg et kjøkkenhånkle over bakebollen og la stå og gjære i romtemperatur i 48 timer. Deigen vil da være litt boblete og lukte noe surt (og det er meningen!).

Dyrking av "Herman surdeig":

Her starter 10-dagers tellingen for dyrking og stell av Herman, slik at Herman vokser og blir stor og sterk.

Dag 1: Du har fått Herman surdeig (ca 5 dl) fra en venn eller du har laget oppstartsdeigen selv, som beskrevet ovenfor. Herman er sulten. Gi ham sukker, melk og hvetemel. Rør godt med tresleiven, slik at deigen blir glatt og jevn. Dekk til med et kjøkkenhånkle og sett bakebollen i kjøleskapet.

Dag 2: Rør godt med tresleiven (pass på å skrape kantene på bakebollen). Sett bakebollen tilbake i kjøleskapet.

Dag 3: Som i går.

Dag 4: Som i går.

Dag 5: Herman er sulten igjen. Gi ham sukker, melk og hvetemel. Rør godt med tresleiven, slik at deigen blir glatt og jevn. Dekk til med et kjøkkenhånkle og sett bakebollen i kjøleskapet.

Dag 6: Som dag 2.

Dag 7: Som i går.

Dag 8: Som i går.

Dag 9: Som i går.

Dag 10: "Herman surdeig" deles i 4 deler (hver del skal være på ca 5 dl). 1 del beholder du selv for å bake "Herman Eplekake". Gi de 3 andre deler bort til 3 gode venner sammen med en utskrift av denne oppskriften. Vennene dine begynner da på dag 1 i fremgangsmåten ovenfor.

"Herman Eplekake":

Du har 5 dl med Herman surdeig. Herman er kjempesulten!!! Gi ham sukker, sammenpiskede egg og matolje. Rør godt. Sikt hvetemelet sammen med bakepulver, natron og kanel. Ha det tørre i deigen og bland til deigen er jevn og klumpfri. Hakk nøttene og ha i. Skrell eplene og riv dem på rivjern. Ha dette i deigen til slutt.

Fordel Herman deigen i en liten, bakepapirkledd langpanne (ca 20X30 cm). Dryss over hakkede nøtter og korinter (du kan bruke rosiner i stedet).

Stek kaken på nederste rille i ovnen ved 180°C i ca 40 min (sjekk med kakenål at kaken er gjennomstekt). La kaken stå i formen til den er helt avkjølt. Hvelv den så ut av formen og fjern bakepapiret. Del kaken opp i firkanter.

Tips

Merk at "Herman surdeig" skal virke "levende" hver dag, dvs at den skal boble og gjære litt mellom hver gang du rører i ham. For å få til det er det viktig at oppstartsdeigen står i romtemperatur de første to døgnene. Selve surdeigen kan imidlertid stå i kjøleskapet i de 10 dagene den dyrkes frem. Det er også veldig viktig at du kun bruker redskaper av plast eller tre. Dersom "Herman surdeig" slutter å boble, er han død.

I stedet for å gi 3 deler "Herman surdeig" bort til venner, kan du selvsagt gi bort bare 2 deler, og beholde en del ekstra for å dyrke frem en ny runde med "Herman surdeig" selv. Men det er IKKE LOV å bruke all "Herman surdeig" selv og derved bryte vennskapskjeden!

Av en del "Herman surdeig" (ca 5 dl) kan du også lage andre typer "Herman kaker", "Herman boller", "Herman vafler" osv. Se for eksempel oppskrift på "Herman Muffins" og "Herman Cookies".

"Herman Eplekake" er kjempefin å fryse!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/herman-eplekake