Den sunne daddelkaken



Ingredienser

500 g dadler
1 appelsin
3 dl vann
50 g smør
0,5 dl brunt sukker
1 banan
2 ts vaniljeessens
2 ts kanel
1,5 dl grov sammalt hvete
0,75 dl kokos
100 g valnøtter
100 g mandler

Pynt:
frukt og bær

Fremgangsmåte

Del opp dadlene og fjern stenene. Ha dadlene i en kjele sammen med vann og appelsinen oppdelt i skiver. La blandingen koke i 15 min til den blir grøtete. Ha blandingen i en food processor med hakkekniv og kjør på full hastighet til du får en jevn mos. Avkjøl.

Smelt smøret. Bland i brunt sukker, most banan, vaniljeessens og kanel. Ha i daddelmosen. Bland så i grovt mel, kokos og hakkede valnøtter og mandler.

Ha deigen i en rund kakeform (24 cm i diameter) med bakepapir i bunnen. Stek kaken ved 180°C i ca 25-30 min (sjekk med kakenål at kaken er gjennomstekt). Avkjøl kaken helt i formen. Ta den ut av formen og fjern bakepapiret. Sett kaken på et passende fat.

Dekk kaken med oppdelt frukt og bær (se tips). Server kaken gjerne med kald, pisket krem.

Tips

Dette er en dobling av originaloppskriften. Bruker du halv oppskrift, må du bruke en liten form (20 cm i diameter). Originaloppskriften er dessuten uten sukker, men jeg synes at kaken blir bedre om man spanderer på seg litt brunt sukker. Sukkeret kan imidlertid droppes hvis du ønsker sukkerfri kake.

Erstatt smør med melkefritt margarin hvis du vil lage kaken vegansk.

Bruk helst ferske dadler (uten glykose), som kjøpes i løsvekt.

Kaken på bildet er pyntet med oppdelt kiwi, blå og grønne druer, hermetiske mandariner, friske blåbær, bringebær, jordbær og pasjonsfrukt.

Kaken er holdbar om den oppbevares i kjøleskapet, og blir faktisk bare mer saftig og god om den får stå og trekke i et par dager.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/den-sunne-daddelkaken