Det søte liv...

Flapjacks

Ingredienser



♥ 250 g smør
♥ 150 g lys sirup
♥ 100 g brunt sukker
♥ 150 g havremel (se tips)
♥ 250 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 100 g havregryn (store)
♥ 100 g rosiner (kan sløyfes)
♥ 75 g pekannøtter eller valnøtter (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

Ha smør, sirup og brunt sukker i en kjele. Varm opp blandingen på middels varme til den er smeltet. Ta kjelen av platen og avkjøl litt.

Bland havremel og begge typer havregryn i en bolle. Hell smør-/sirupblandingen i bollen og rør blandingen godt sammen. Vend inn rosiner og grovt hakkede pekannøtter eller valnøtter hvis du vil.

Finn frem en kvadratisk form (20 x 20 cm) og kle den med bakepapir. Ha havreblandingen i formen og bruk baksiden av en spiseskje til å pressen blandingen jevn og flat og helt ut i kantene på formen.

Stekes midt i ovnen ved 150 °C i 30 minutter. Ta formen ut av ovnen og avkjøl i romtemperatur. Sett formen deretter i kjøleskapet i noen timer, slik at den stivner helt.

Løft kaken ut av formen ved å ta tak i bakepapiret og del den opp i firkantede barer.

Tips

♥ Hvis du ikke har havremel, kan du male havregryn i en food processor.

♥ Jeg har testet å lage Flapjacks med bare hele havregryn og ikke noe havremel. Jeg byttet da havremelet med mer havregryn av den små, lettkokte varianten, slik at oppskriften altså inneholdt 250 g havregryn (små, lettkokte) og 250 g havregryn (store). Dette blir også veldig godt, men barene går da lettere fra hverandre og blir noe mer smuldrete, så personlig foretrekker den varianten med havremel.

♥ Flapjacks holder seg gode lenge. Jeg liker å oppbevare dem i kjøleskapet, men de tåler godt å stå i romtemperatur og er derfor veldig godt egnet til å ha med på tur og lignende. Med Flapjacks i vesken har du alltid en næringsrik og energigivende snack for hånden.

♥ Oppskrift hvis du vil lage en litt større porsjon som passer til liten langpanne (ca. 20 x 30 cm):

375 g smør
225 g lys sirup
150 g brunt sukker
225 g havremel
375 g havregryn (små, lettkokte)
150 g havregryn (store)
150 g rosiner
120 g pekannøtter eller valnøtter

Samme fremgangsmåte og steketemperatur og -tid.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/flapjacks