

CHOKOLADEKAGE uden dit og dat

10 portioner

Tid: 30 min til at røre kagen sammen og 45 minutter i ovnen

Prøv at lave denne kage til din familie, venner eller kollegaer. Lad være at fortæl at den kun indeholder sundhed i forklædning. Den ligner og smager som en almindelig chokoladekage.

Ingredienser

6 dl. vand *eller* 2 dl. vand og 4 dl. mælk (komælk eller sojamælk)

250 gram tørrede dadler uden sten

½ tsk. vaniljepulver

150 gram hasselnødder

50 gram smør

150 gram fuldkornsspeltmel

5 spsk. kakao (eller mindre, hvis du vil have mindre kraftig chokoladesmag)

2 tsk. bagepulver

4 æg

Sådan gør du

Bring 2 dl. vand i kog og tilsæt dadlerne og lad dem simre sammen med vaniljepulveret i 15 minutter. Hak nødderne for sig selv i foodprocessoren. Når de er malet til mel tilføjes de kogte, drænedede dadler, smør og 2 dl. vand eller mælk. Så tilsættes 2 æg + 2 æggeblommer (gem hviden, den skal du bruge senere - se herunder) og rør det hele grundigt igen. Tilsæt så krydderier, bagepulver, 2 dl. vand eller mælk og rør igen. Sigt melet ind i massen og det godt sammen.

Pisk 2 æggehvider helt stive og vend resten af dejen rundt i hviderne. Hæld så dejen i en kageform på 20 x 20 cm og bag kagen i 45 minutter ved 180 grader.

Tips

Du kan bruge mandler eller cashewnødder i stedet for hasselnødder og du kan tilsætte mere eller mindre kakao. Servér med frisk frugt og flødeskum og du har en lækker sukkerfri dessert.