

Pr. 5 | Födelsedagskalas

Kannelsnäckor med Po-fiber

Gör en vanlig vetedeg (recept brukar stå på vetemjölpåsen) men byt ut komjölken mot sojamjolk. Man kan också byta ut t.ex ½-1 dl av mjölet mot PO-fiber så blir bullarna fiberberikade. Baka kanelbullar på vanligt sätt.

Vill man ha en nyttigare fyllning i bullarna kan man mixa dadlar och lite vatten i en mixer och använda istället för socker och margarin. Glöm inte kaneln bara!

Tysk Karob kaka med kokos-täcke

4,25 dl vetemjöl eller
3,25 dl vetemjöl och 1 dl Po-fiber
2,5 dl råsocker
0,5 tsk salt
2 msk bakpulver
2,5 dl vatten, ananasjuice eller sojamjolk
0,75 dl rapsolja
1 msk vaniljsocker
3 msk karob-pulver
1 msk kornkaffe
2 msk krossat linfrö

Smörj och bröa en ugnsfast springform med avtagbar botten.

Blanda alla **torra** ingredienser (med undantag för sockret) i en bunke och blanda de **våta** ingredienserna + sockret i en annan bunke. Se till att bakpulvret är ordentligt upplandat i mjölet. Häll i de torra ingredienserna i de våta och rör försiktigt tills allt precis blandat sig. Rör inte mer än absolut nödvändigt. Häll smeten i formen och grädda i 175°C ca 20 minuter. Gör under tiden kokostäcket, så det är klart att hålla över den sista stunden kakan ska gräddas.

Kokos-täcke

250 g brunt farinsocker eller råsocker
100 g kokosflingor
125 g Nutanas Plantemargarine
0,5 dl vatten

Smält margarinet i en gryta och tillsätt övriga ingredienser. Låt sockret smälta och koka ihop någon minut. Häll över kakan när den gräddats ca 20 minuter (verkar den alldeles för ofärdig låt den gräddas lite till, men den ska inte vara helt färdiggräddad när kokos-täcket hålls över). Grädda ytterligare ca 10 minuter.

Jordgubbstårta

Sockerkaksbottnar, jordgubbssylt av 100% frukt, Oatley vaniljsås, citrongrädde och färska jordgubbar till garnering.

Sockerkaksbottnar till jordgubbstårta:

4,25 dl	vetemjöl eller
	3,25 dl vetemjöl och 1 dl Po-fiber
2,5 dl	råsocker
0,5 tsk	salt
2 msk	bakpulver
2,5 dl	vatten, ananasjuice eller sojamjolk
0,75 dl	rapsolja
1 msk	vaniljsocker
2 msk	krossat linfrö

Smörj och bröa en ugnsfast springform med avtagbar botten.

Blanda alla **torra** ingredienser (med undantag för sockret) i en bunke och blanda de **våta** ingredienserna + sockret i en annan bunke. Se till att bakpulvret är ordentligt upplandat i mjölet. Håll i de torra ingredienserna i de våta och rör försiktigt tills allt precis blandat sig. Rör inte mer än absolut nödvändigt. Håll smeten i formen och grädda i 175°C tills den är klar – känn med en sticka efter ca 30-40 minuter. Allt beror på hur vid din form är. Låt kallna och dela sen i tre bottenar med kniv.

Citrongrädde att dekorera tårtan med

3 dl	sötad sojamjolk
3 dl	rapsolja
1 tsk	vaniljsocker
	en nypa salt
2 msk	pressad citron

Kör sojamjölken i mixer och medan mixern är igång lyfts DET LILLA INNERLOCKET av försiktigt och rapsoljan hålls i I EN FIN STRÅLE (ungefär som när man gör majonnäs). Tillsätt vaniljsocker och mixa lite till. Håll upp den rinnande grädden i en skål och vänd ner den pressade citronsaften så tjocknar grädden med detsamma.

”Smalare vispad sojagrädde att ha ovanpå tårtan”

2 förp	Alpro sojagrädde
1 dl	rapsolja
1 tsk	vaniljsocker
	lite salt
ca 2 msk	pressad citron

Gör som i receptet ovan

Varva bottenarna med sylt och vaniljsås. Dekorera med citrongrädde och färska jordgubbar.

Mandelkakor

250 g	Nutanas Plantemargarine
1,25 dl	råsocker
1,25 dl	farinsocker
0,5 dl	osötad sojamjolk
1 msk	vaniljsocker
5,5 dl	vetemjöl eller
	4 dl vetemjöl och
	1,5 dl grahamsmjöl eller
	4 dl vetemjöl och 1 dl Po-fiber
0,5 msk	bikarbonat
300 g	hackad mandel

Blanda bikarbonat med mjölet. Hacka mandeln. Vispa ihop margarin och socker. Tillsätt nötter, mjöl och mjölk och blanda ihop till en kakdeg. Klicka ut kakor på en smord plåt eller en plåt med bakplåtspapper på. Grädda i 225°C 7-15 minuter. Passa så de inte bränns.