

Kage

Forfatter:

Opskriften er udviklet af professionsbachelorstuderende i Ernæring og Sundhed på UCSJ (Denise Gjørtz Krog og Maj Knirke Rasmussen) i samarbejde med Rikke Højer, Agnete Hoffmer og Anette Kamuk.

Ingredienser:

- 1,5 pasteuriserede æg
 - 0,5 dl flydende honning
 - 0,5 dl fuldkornsmel
 - 0,5 tsk. bagepulver
 - 1,5-2 tsk. vaniljesukker
 - 1,5 dl. Havregryn
 - 0,5 dl. olie
 - 0,1 dl vand
 - 120 g æblepulp
 - 210 g gulerodspulp
- En bageform (fx stor rugbrøds-form)

Fremgangsmåde:

1. Tænd for ovnen på 175 grader
2. Find og afmål ingredienserne til kagen
3. Bland fuldkornsmel, bagepulver, vaniljesukker (de tørre ingredienser) sammen i en skål.
4. Pisk æg i en skål til det er hvidt med en elpisker og tilføj så honning, mens der stadig piskes.
5. Tilsæt skiftevis de tørre ingredienser (fra punkt 3), olie og vand til æggemassen.
6. Vend forsigtigt havregryn, æble- og gulerodspulpen i dejen.
7. Find bageformen og beklæd den med bagepapir.
8. Hæld dejen i bageformen så den har en højde på 2-3 cm.
9. Sæt dejen i ovnen og giv den 25-30 minutter. Kagen skal stadig være svampet (lidt ubagt).
10. Skær kagen ud, så der bliver et lille stykke til alle i klassen.