

# Oppskrift

## Kålrotkake



### Ingredienser

155 g / 2,5 dl mandler med skall, skoldes og kvernes

300 g / ca 3,5 dl (klemt sammen) skrelt kålrot/kålrabi, rives fint

3 ss / 45 ml rosiner, grovkuttet (valgfritt, men gir mer smak og sødme)

4 egg

200 g / 2,5 dl sukker

110 g / ca 1-1,5 stk skrelt banan, jo mer moden jo bedre (søtere)

220 g / 2,5 dl nøytral olje (eks. raps, solsikke, soya)

270 g / 5 dl sammalt hvete finmalt

2 ts / 10 ml bakepulver

0,5 ts / 2,5 ml salt

2 ts / 10 ml kanel

0,5 ts / 2,5 ml kardemomme

### Fremgangsmåte

#### Skolde og kverne mandler

1. Kok opp rikelig med vann. Ha i mandlene, og la de trekke (ikke koke) på lav varme i ca 10 minutter.
2. Sil av mandlene og avkjøl dem under rennende kaldt vann.
3. Gnu av skallet med fingrene, kjøkkenpapir eller kjøkkenhåndkle. Tørk dem godt med kjøkkenpapir eller kjøkkenhåndkle.
4. Kvern mandlene i en mandelkvern, eller kjør dem i en foodprosessor til de blir veldig finkornet (litt som sand eller fin grus). Sett til side.

#### Andre forberedelser

1. Riv kålroten fint, med rasp eller bruk foodprosessor med rasp. Sett til side.
2. Kutt rosiner. Sett til side
3. Mål gjerne opp alt det andre, så du har det klart. Men du kan også måle mens du lager røren.

# Oppskrift

## Kålrotkake

### Lag kakerøre

1. Miks egg, sukker, banan og olje sammen i en bolle med en håndmikser eller kjøkkenmaskin på lav hastighet i ca 2 min eller til det er godt blandet.
2. Ha mel, bakepulver, salt, kanel og kardemomme i en sikt/sil og sikt det i bollen sammen med resten. Miks det sammen i ca 1 minutt, eller til det ikke er noe tørt mel igjen.
3. Ha i mandlene, rosinene og kålroten og rør det godt sammen for hånd med en skje eller slikkepott.

### Stek kaken

1. Varm opp ovnen (over- og undervarme) til 175°C.
2. Dekk stekeformen med bakepapir i bunnen, pensle/spray på litt olje og strø over et tynt lag mel. Hvis du ikke har en nonstick form, så bør du også olje sidene.
3. Hell kakerøren i formen og rist/bank litt på den, så røren jevner seg ut mest mulig.
4. Stek kaken nest nederst i ovnen på 175 grader i 45-50 minutter. Dekk kaken med aluminiumsfolie før toppen blir for brun (etter ca 30 min).
5. Sjekk med en trepinne om den er ferdigstekt eller bruk et termometer og mål minst 97°C.
6. Avkjøl kaken i 10 minutter i formen.
7. Skjær/kutt gjerne rundt kanten av formen, så du er sikker på at kaken er løs. Unngå metall-redskap i nonstick-form, bruk plast/tre. Tipp kaken ut av formen og over på en rist. Avkjøl til romtemperatur.

Kaken kan spises med en gang, men den smaker bedre om den får stå og godgjøre seg i kjøleskapet et døgn.

Pyntes med valgfri glasur/topping.

For tips, bilder og mer beskrivelser se <http://matvit.no/oppskrift/kalrotkake/>