

FAKE FLAPJACK 6 st

RECEP: HANNA OLVENMARK - PORTIONEN UNDER 10:AN



Redskap	Ingredienser
dl-mått msk-mått bunke mixerstav tesked bakplåtspapper liten ugnform kniv matsked grytlappar	1 dl russin och/eller tranbär (ska blötläggas 1 timme innan) 2 dl havregryn ½ dl kokta röda linser (kokas innan) 1 msk riven kokos 1 ½ msk rapsolja ½ msk chiafrön 1 msk sirap (eller honung) 25 gram hackad mörk choklad (= en rad bakchoklad från ICA)

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt på ugnen på 200 grader, över- och undervärme.



Lägg i en stekpanna:

- 2 dl havregryn
- ½ msk chiafrön
- 1 msk riven kokos
- 1 ½ msk rapsolja
- 1 msk sirap eller honung



- Stek (*rosta*) havregrynsblandningen på medelvärme (6-7) tills den får en fin färg.
- Rör om under tiden med en trägaffel.



- Lägg havregrynsblandningen i en bunke.



Lägg ner i samma bunken:








- ½ dl kokta linser
- 1 dl russin/tranbär

russin/tranbär behöver ha legat i blöt (i vatten) i en timme för att inte vara så torra.



- Mixa allt till en deg med mixerstaven.

TIPS: Dra ur elsladden och peta bort degen som fastnat med hjälp av en tesked. Aldrig fingrar vid det vassa bladet!

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hacka chokladen i små bitar. <input type="checkbox"/> Blanda ner chokladen i smeten med hjälp av en matsked.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lägg bakplåtspapper i formen. <input type="checkbox"/> <p>Tips: Knöla ihop pappret först, så blir det lättare att lägga i formen.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tryck ut degen i formen med hjälp av matskeden.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grädda mitt i ugnen i ca 20 min. <p>TIPS: Titta vad klockan är när du ställer in plåten.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diska undan det du använt. <input type="checkbox"/> Torka och ställ tillbaka på rätt plats!
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ta ut formen ur ugnen (grytlappar!) <input type="checkbox"/> Ta ur kakan ur formen genom att lyfta ur bakplåtspappret. <input type="checkbox"/> Låt kakan svalna. (<i>kallna lite</i>) <input type="checkbox"/> Skär i 6 lika stora bitar.
	<p>Det här receptet kräver lite förberedelser genom att lägga den torkade frukten i blöt i en timme plus att koka linserna.</p> <p>¼ dl torra linser = ½ dl kokta</p> <p>Varje ruta = 2 gram protein</p>

