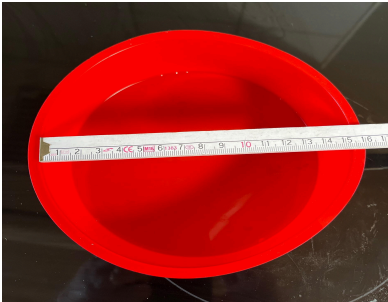


# KLADDKAKA med svarta bönor, 4 PORTIONER - GLUTENFRI



Redskap	Ingredienser
<p>dl-mått msk-mått tsk-mått krm-mått elvisp mixerstav 2 små bunkar slickepott glas att knäcka ägget i sil grytlorpar</p> <p>liten rund form 15 cm i diameter</p> 	<p>½ dl rapsolja 4 msk strösocker 1 ägg 1 ¼ dl svarta bönor (kokta och sköljda) 3 msk kakao ½ tsk bakpulver ½ krm salt</p> <p><b>VIKTIGT</b> Om du använder en silikonform ska du INTE smörja och bröa formen. Använder du en vanlig springform måste du smörja och bröa formen.</p> <p>Har du bara en stor form (ca 20 cm i diameter) behöver du dubbla receptet.</p> <p><u>Till servering:</u> florsocker, vispad grädde/glass &amp; frukt/bär</p>

## Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li> <li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li> <li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.</li> <li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sätt ugnen på 225 grader över- och undervärme.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mixa 1 ¼ dl svarta bönor med ½ dl rapsolja i en bunke. Använd stavmixern. <b>Det ska bli en ganska slät smet.</b></li> </ul>



- Vispa 1 ägg och 4 msk strösocker pösigt med elvisp i en annan bunke.

**pösigt = luftigt/fluffigt**



- Vänd ner (*blanda i*) bönorna i äggsmeten med hjälp av en slickepott.
- Blanda till en smet.



- Sikta ner i bunken med bönor:**
  - 3 msk kakao
  - ½ tsk bakpulver
  - ½ krm salt
- Blanda om med slickepotten till en jämn smet.



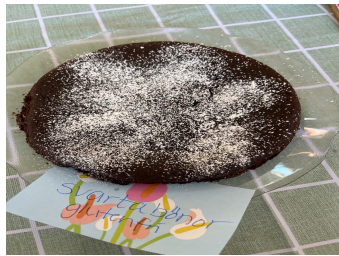
**SIKTA = hälla igenom en sil**



- Häll smeten i formen.



- Grädda i mitten av ugnen cirka 8 min.  
Den ska vara fast i kanten men smetig i mitten.



- Låt kakan kallna.
- Den kan vara lite svår att få ur en silikonform, det är lättare med en springform.
- Pudra gärna lite florsocker över kakan.
- Servera till exempel med vispad grädde/glass och frukt/bär.



Diska noga med varmt vatten och diskmedel. Det ska såklart inte finnas chokladspår på torkhandduken! Då har du slarvat.

**OBS!**



symbol för glutenfritt



springform

### **Glutenintolerans (Celiaki) =**

Innebär att du inte tål proteinet gluten som finns i vete, råg och korn. Din tunntarm blir inflammerad och kan inte ta upp näring som den ska. **Jätteviktigt att läsa innehållsförteckningen på alla ingredienser så att det inte innehåller gluten.**

**Kladdkakansdag**  
7 november  
Firas sedan 2007 i Sverige. Kladdkakan kommer ursprungligen från Frankrike och kom till Sverige på 1970-talet. Under 1990-talet blev den väldigt populär!

Använd gärna en springform istället. Du behöver smörja (smeta in) den med smör och strö ut ströbröd i den innan du börjar så att inte kakan fastnar.