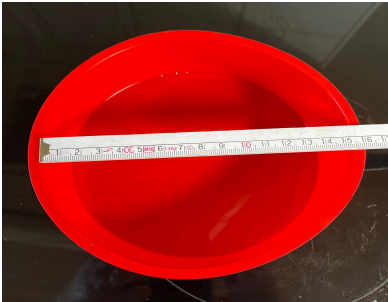


KLADDKAKA utan vanligt socker, 4 PORTIONER

| Redskap | Ingredienser |
|--|--|
| <p>dl-mått msk-mått tsk-mått sax mixerstav bordskniv 1 bunke slickepott glas att knäcka ägget i elvisp sil grytlappar</p> <p>liten rund form 15 cm i diameter</p>  | <p>½ dl flytande margarin 8 st urkärnade dadlar 1 ägg ¾ dl vetemjöl 2 msk kakao 1/2 tsk vaniljsocker</p> <p>VIKTIGT 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 & frukt/bär</p> |

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 ugnen på 200 grader över- och undervärme. |
|  | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Klipp 8 dadlar i lite mindre bitar.<input type="checkbox"/> Lägg dem i en smal bunke. |



- Mixa dadlarna till en smet.
- Ta bort mixerdelen från mixerstaven **innan** du petar bort dadlarna som fastnat med en bordskniv.



- Knäck ett ägg i ett glas och håll ägget i bunken med dadlar.
- Vispa ihop till en smet med hjälp av en elvisp.



- Sikta ner kakao, vaniljsocker och vetemjöl i äggblandningen.
- Vispa snabbt ihop med elvispen.

SIKTA = hälla igenom en sil



- Tillsätt (häll i) $\frac{1}{2}$ dl flytande margarin i smeten.
- Vispa till en slät smet med hjälp av elvispen.



- Fördela 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.

TIPS!



**Springform
Behöver smörjas
så kakan inte
fastnar.**

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!

Dadlar innehåller mycket fibrer, vitaminer och mineraler som till exempel kalium, magnesium, järn och B6. Men de innehåller också mycket fruktsocker. Så energimässigt är det inte jättestor skillnad mellan strösocker och dadlar. Men strösocker innehåller inte något annat än just energi, dadlar har lite mer nyttigheter i sig. Köp gärna ekologiska dadlar.