

Fedtfattig æble/gulerodskage



Ingredienser:

2 æg

2 modne bananer

10 -15 dadler (alt efter hvor sød du ønsker kagen)

400 g revet gulerod

200 g revne æbler

150 g mel (gerne fuldkorns-speltmel eller andet grovmel) eller 150 g havremel (blendet havregryn)

50 g kokosmel

50 g hakkede nødder (valnød, hasselnød eller mandler)

2 tsk. natron

1 tsk. bagepulver

½ tsk. salt

3 tsk. kanel

2 tsk. vanillesukker (kan udelades)

Riv gulerødder og æbler

Kom dadler og bananer i multihakker og blend til en ensartet masse.

Hældes i en skål

Pisk æggene og tilsæt det til dadelmassen.

Blend nødderne i multihakkeren, og kom det i massen .

Bland bagepulver og krydderier i melet og vend det i æggemassen sammen med kokosmel og nødder

Tilsæt gulerod og æble.

Bag kagen i en ca. 30 x 22 cm bageform ved 190 grader i ca. 40 min.

Spises afkølet.

Obs: Massen virker ret kompakt inden bagning.

Bananer og dadler kan undlades, og du kan i stedet bruge 50 g kokossukker som piskes med æggene.

Bruges havremel er kagen glutenfri.