

Grøn islagkage uden tilsat sukker

*En grøn islagkage uden tilsat sukker? Yes. Og den smager forbandet godt!
Så du kan godt få grøntsager i desserten.*

Mængde: 1 lagkage.

Tilberedningstid: 40-45 minutter.

Holdbarhed: Lagkagebundene holder sig et par dage, men de er klart blødest og mest saftige, når de er nybagte. Softicen skal spise øjeblikkeligt.

Anvendelse: Når der er dømt islagkage!

Køkkengear in action: En god silikoneform til kagebundene og en foodprocessor til softicen.

Du skal bruge

- 60 g kokosolie + lidt ekstra til at smøre formen
- 135 g xylitol
- 4 æg
- 120 g quinoamel + lidt ekstra til formen
- 30 g byggræs- eller hvedegræspulver
- en meget lille knivspids havsalt
- 300 g frosne hindbær
- 10 tørrede dadler uden sten
- 1 banan, skrællet
- 1 dl kokosmælk
- et lille drys vaniljepulver

Så nemt er det

Smelt kokosolien, og afkøl den til fingertemperatur (men den må ikke begynde at størkne).

Pisk xylitol og æg sammen til en luftig masse. Det tager ca. 5 minutter med en elpisker med fuld fart på.

Smør en tærteform på ca. 25 cm i diameter med lidt kokosolie, og drys en smule mel i, så hele bunden er "støvet", og lagkagebunden ikke hænger fast, når den er bagt.

Bland quinoamelet med byg- eller hvedegræspulver og havsalt. Vend forsigtigt blandingen i ægge-xylitolmassen ad tre omgange. Vend så kokosolien i dejen, og hæld dejen i tærteformen.

Bag lagkagebunden i 30-40 minutter i en 175 grader varm ovn. Lagkagebunden er færdig, når overfladen er brun og så fast, at overfladen springer tilbage,

hvis du trykker let på den med en finger. Hvis din finger efterlader et permanent aftryk, er lagkagebunden ikke bagt færdig endnu.

Lad lagkagebunden stå 5 minutter i tærteformen og samle sig, inden den forsigtigt vendes ud og afkøles i et par timer. Skær lagkagebunden i 2 skiver, så du har en top og en bund.

Kom hindbær, dadler, banan, kokosmælk og vanilje i en foodprocessor, og tænd.

Lad foodprocessoren køre med massen i et par minutter, så det bliver til softice. Lad dig ikke forskrække af, at det larmer og hakker lidt.

Kom to tredjedele af softicen på den nederste lagkagebund, og læg toppen på. Top med resten af softicen.

Køkkentip

Du kan lege med hakkede nødder og mandler. Kom fx 20-25 g finthakkede mandler eller hasselnødder i dejen, evt. nænsomt ristede. Xylitolen kan erstattes med erythritol. Byg- eller hvedegræspulveret kan erstattes med frysetørret granatæblepulver, så får du en lyserød lagkage. Hindbærrerne kan erstattes med andre frosne bær, fx jordbær eller blåbær.

Sundhedsfif

Da der er brugt xylitol i stedet for sukker, slipper du for et blodsukkerchok.