

Gulerodskage ala Karolines køkken

200 g blødt smør – kan erstattes af oliemargarine. 100 g smør erstattes af 80 g oliemargarine.

200 g brun farin (ca. 3 1/3 dl)
3 æg (str. mellem)
200 g hvedemel (ca. 3 1/3 dl)
2 tsk stødt kanel
2 tsk bagepulver
5 fintrevne gulerødder (ca. 300 g)
75 g hakkede valnødder
1 1/2 dl rosiner

Flødeost-glasur

200 g flødeost naturel 37% (70+) – Cheasy friskost naturel er en god erstatning
2 spsk vand
50 g florsukker (ca. 1 dl)
2 tsk fintrevet citronskal
2 tsk friskpresset citronsaft

Pynt:

hakkede valnødder
og fintrevet citronskal

**54 Energiprocent fedt
Meget mættet fedt**



Gulerodskage – det var bedre !!!!

300 g mørk farin
1 dl rapsolie
3 æg
275 g hvedemel
2 tsk vanillesukker
2 tsk bagepulver
1/2 tsk salt
1 tsk natron
2 tsk kanel
500 g groftrevne gulerødder

Flødeost-glasur

200 g Cheasy Friskost naturel
2 spsk vand
50 g flormelis
2 tsk fintrevet citronskal
2 tsk friskpresset citronsaft

1. Pisk olie og farin sammen
2. Tilsæt æg og pisk igen
3. Bland mel, bagepulver, salt, natron, vanille og kanel og rør det i dejen
4. Rør de revne gulerødder i
5. Hæld dejen i en lille smurt bradepande
6. Bag kagen ved 180°C i 35-40 minutter
7. Rør ingredienserne i flødeost-glasuren godt sammen og smør det på den afkølede kage.

Kagen er også god uden glasur !

Kagen giver 986 KJ / 100 g.

Energi

100 g gulerodskage giver 1049 kJ
Fedt: 30 E%
Protein: 6 E%
Kulhydrat: 64 E%

**30 Energiprocent fedt
Mest umættet fedt**