

# MAT-TIPSET



## KAKDAGS!

DET ÄR NÅGOT SPECIELLT MED HEMBAKADE KAKOR OCH DET BEHÖVER INTE VARA KOMPLICERAT FÖR ATT DET SKA BLI GOTT OCH DOFTA HELT FANTASTISKT. JAG HAR PLOCKAT IHOP TRE FAVORITER FRÅN VÅR MOTTAGNING (SJUKGYMNASTER OCH DIETISTER PÅ BARNKLINIKEN I LUND). MIN EGEN FAVORIT ÄR HELT KLART "GLÖMDA KAKOR", EN OANSENLIG LITEN BOLL SOM GER MASSOR MED SMAK!

## NOUGATRUTOR

- 100 g smör
- 4,5 dl havregryn
- 1 dl strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 1,5 tsk bakpulver
- 1 msk vetemjöl
- 2 msk ljus sirap
- 250 g nougat
- ugnsform 20x30 cm

Sätt ugnen på 200°C och lägg bakplåtspapper i ugnformen. Smält smöret. Blanda havregryn, strösocker, vaniljsocker, bakpulver och vetemjöl i en bunke. Tillsätt det smälta smöret och sirapen. Rör till en jämn smet. Platta ut smeten till ett jämnt lager i formen. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 10 minuter tills kakan fått gyllene färg. Låt kakan ligga kvar i formen. Ta fram nougaten. Hyvla eller skär med kniv längs kanten på nougaten och lägg sedan nougatbitarna på kakan så att den smälter. Bred ut nougaten till ett jämnt lager.

Låt kakan stå svalt så att nougaten stelnar. (Låt svalna i rumstemperatur först eftersom det är olämpligt att ställa in varma saker i kylskåp, men har du tillgång till matkällare eller om det är kallt ute så kan du kyla ner kakan direkt.)

## LYCKSELEKAKA

- 100 g smält smör
- 3 dl mjölk
- 1 ägg
- 4 dl socker
- 8 dl vetemjöl
- 5 tsk vaniljsocker
- 3 tsk bakpulver



Lyckselekaka

### Glasyr:

- 200 g smält smör
- 2 dl socker
- 3 dl havregryn
- 3 tsk kanel

Blanda ihop smeten. Smörj en långpanna. Häll ner smeten & klicka sedan ut glasyren i små klumpar.

Grädda i nedre delen av ugnen 225 grader 12-15 minuter, tills den fått fin färg. Kolla den då och då så den inte blir för välgräddad. Den ska vara lite kletig.

## GLÖMDA KAKOR

- 200 g normalsaltat smör
- 1 dl kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 240 g (4 dl) vetemjöl
- 2-2,5 dl strösocker

Rör samman alla ingredienser utom sockret till ett smul. Använd matberedare eller elvisp. Strö över sockret och arbeta snabbt in det i massan. Forma enkronestora bollar och lägg dem på pappersbeklädd plåt. Grädda mitt i ugnen på 50 grader i 2 timmar. Stäng av värmen, men ha kvar plåten i ugnen över natten.



Kolasnittar

## KOLASNITTAR

- 30 stycken

- 100 g smör
- 0,75 dl socker
- 1 msk vaniljsocker
- 2 msk ljus sirap
- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Rör smör, socker, vaniljsocker och sirap pösigt. Blanda i mjölet och bakpulvret. Forma degen till 3 eller 4 fingertjocka längder, lika långa som plåten. Lägg dem på bakpappersklädd plåt. Platta till dem med en gaffel så att det bildas långsgående ränder. Grädda kakorna mitt i ugnen i 175 grader, ca 14 min. Skär kakorna i sneda bitar medan de är varma.

*God Jul och Gott Nytt År*

ÖNSKAR DIETIST MIKAEL NILSSON  
PÅ LUNDS CF-CENTER