

Inspirasjonshefte

10 SMAKFULLE KAKER UTEN SUKKER
OG HVETEMEL MED SUKRIN KAKEMIX



NO-002-001

 FUNKSJONELL
MAT

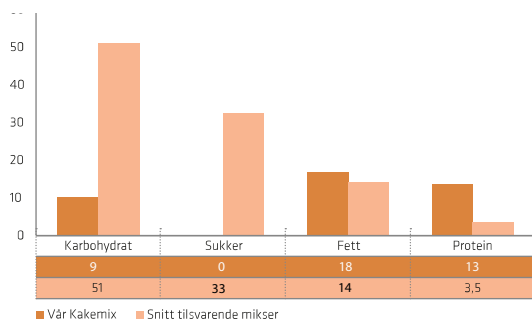
Én miks - mange muligheter

Nå får du hjelp til å lage favorittkakene dine helt **uten sukker og hvetemel!** Med denne kakemiksen kan du bake et mangfold av saftige kaker ut fra én enkel miks! Kakemiksen egner seg perfekt som base til en rekke forskjellige kaker. I dette heftet gir vi deg oppskrifter på 10 av våre favoritter. Bruk det som inspirasjon, og prøv deg gjerne frem på egenhånd. Miksen er lett å bruke, og gir en fyldig og god smak.

I kakemiksen har vi brukt Sukrin i stedet for sukker, og erstattet hvetemel med Sesam-mel og Fiberfin.

Se innholdet i Kakemix i forhold til gjennomsnitt i tilsvarende kakemikser på markedet:

Næringsinnhold per 100 g



Tips!

Bruker du mager kesam i stedet for olje reduseres innholdet av fett og kalorier per 100 g ytterligere:

	Kcal	Protein	Karbohydrat	Sukker	Fett	Kostfiber
Vår Kakemix	258	13	9	0	18	7
Vår Kakemix med kesam	155	14	10	0	6	7
Andre kakemikser	348	3,5	51	33	14	1

Kakemix gir en stor kake på 800 g.

Gulrotkake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 2 DL VANN
- 1 DL OLJE
- 200 G REVET GULROT
- 1 TS NATRON
- 3 TS KANEL

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre. Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 40-45 min. Glasurforslag: Ostekrem, se side 13.

Visste du at...

– gulrøtter er rike på betakaroten som omdannes til A-vitamin i kroppen? Du kan bytte ut gulrøtter med squash hvis du ønsker mindre karbohydrater.



Krydderkake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 1,5 DL VANN
- 1 DL RØMME/KESAM
- 1/2 DL OLJE
- 1 TS NATRON
- 1 TS KANEL
- 1/2 TS NELLIK
- 1/2 TS KARDEMOMME

Visste du at...

- nellik, kanel og kardemomme har høyt innhold av antioksidanter som beskytter cellene i kroppen? Enda en god grunn til å ta en bit av denne smakfulle kaken!

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre. Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min. Glasurforslag: Melisglasur, se side 13.

Sjokolademuffins

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 2 DL VANN
- 1 DL RØMME
- 1/2 DL OLJE
- 30 G KAKAOPULVER
- HAKKET SJOKOLADE, NØTTER ETC.

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre. Fordel røren i muffinsformer og stek midt i ovnen på 175 °C i ca. 20-25 min. Kan også stekes i rund kakeform. Glasurforslag: Sjokoladekrem, se side 13.



Kokoskake

1 ESKE KAKEMIX
4 STORE EGG
2 DL VANN
1 DL OLJE
1,5 TS KANEL
50 G KOKOSMASSE

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre.
Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min.

Glasurforslag: Smørkrem, se side 13.

Pynt: 1 dl kokosmasse. Tips: Bland inn ca 8 dråper konditorfarge i kokosmassen for et fargerikt innslag.



Eplekake

1 ESKE KAKEMIX
4 STORE EGG
2 DL VANN
1 DL OLJE
4 EPLER

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre.
Skjær eplene i skiver og stikk ned i røren. Strø over 2 ss Sukrin Gold og 1 ss kanel.
Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min.



Sitronkake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 1,5 DL VANN
- 1 DL RØMME
- ½ DL OLJE
- SAFT OG REVET SKALL AV ÉN SITRON

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre.
Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min.
Glasurforslag: Fyldig ostekrem, se side 13.



Banankake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 2 DL VANN
- 1 DL OLJE
- 1-2 GODT MODNE, MOSTE BANANER

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre.
Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min.
Glasurforslag: Melisglasur, se side 13.



Tekake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 2 DL VANN
- 1 DL OLJE

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre.
Topping: Høvl 6-7 skiver kaldt smør og fordel over kaken. Strø over godt med Sukrin Gold eller Sukrin+, kanel og evt. hakkede nøtter.
Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min.



Bringebærkake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 2 DL VANN
- 1 DL OLJE ELLER KESAM
- FROSNE ELLER FRISKE BRINGEBÆR

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre.
Strø over bringebær. Stekes midt i ovnen på 175 C i 30 min.
Glasurforslag: Sukkerfri vaniljekesam, se side 13.

Blotkake

1 ESKE KAKEMIX
4 STORE EGG
1,5 DL VANN
1 DL RØMME
½ DL OLJE
1 TS BAKEPULVER

Bland ingrediensene, tilsett posens innhold og visp til en glatt, jevn røre. Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 30 min. Del kaken i 2 lag. Fyll med syltetøy, krem eller vaniljekrem, og pynt med krem på toppen. Sukkerbrød av Kakemix blir litt "tyngre" enn vanlig sukkerbrød, og ekstra saftig.



Glasure

MELISGLASUR

1 dl SukrinMelis, 1 dl vanlig melis, 1 eggehvite.

OSTEKREM

200 g kremost naturell, 100 g SukrinMelis, 50 g vanlig melis, 1 ts vaniljesukker/vaniljepulver.

FYLDIG OSTEKREM

Bruk en miksmaster og rør 50 g romtemperert smør godt sammen med 35 g Finesse (eller 50 g SukrinMelis). Bland deretter inn 150 g kremost naturell.

SJOKOLADEKREM

125 g smør, 80 g SukrinMelis, 30 g vanlig melis, 2 ss kakao, 1 ts vaniljepulver, 3 ss sterk kaffe. Evt. noen få dråper med Stevia vanilje eller sjokolade.

Sukrin Chocolate mousse kan også brukes som sjokoladekrem i kaker.

ALTERNATIV SJOKOLADEKREM

200 g sjokolade, 200 g kokosmelk eller fløte. Varm opp kokosmelken/fløten i en liten kjele mot kokepunktet. Ta kjelen av platen og rør inn sjokoladen til den er smeltet. Ha blandingen over i en bolle og avkjøl. Visp opp sjokoladen med håndholdt miksmaster.

SMØRKREM

130 g smør, 80 g SukrinMelis, 40 g vanlig melis, 2 ts vaniljesukker/vaniljepulver, 1-2 ss melk.

SUKKERFRI VANILJEKESAM

Bland et beger kesam med 2 ss SukrinMelis og 1 ts vaniljepulver/vaniljesukker.

PISKET KREM

3 dl kremfløte piskes stivt med 1-2 ss SukrinMelis.

Grunnen til at vi bruker vanlig melis i noen av disse forslagene, er at glasure kan være vanskelig å få skikkelig til uten. Hvis du allikevel ønsker å lage en helt sukkerfri glasure, kan du prøve å erstatte vanlig melis med Finesse, Tagatasse, steviadråper eller annen søtning. Smak deg frem, og finn ut hva du foretrekker. Husk at all reduksjon av sukker er positivt for helsen.

Flere produkter

Funksjonell Mat tilbyr produkter som gjør det lettere å leve sunt uten å måtte ofre den gode smaken.

Sukrinserien er et naturlig alternativ til sukker - helt uten kalorier!

- ✓ 0 kalorier, 0 karbohydrater
- ✓ Påvirker ikke blodsukkeret
- ✓ Naturlig opprinnelse - naturlig fremstilling

Sukrin Gold er gyllent, med en rundere og søtere smak enn original Sukrin.

SukrinMelis er finmalt Sukrin tilsatt en liten mengde stevia, slik at det er like søtt som vanlig sukker/melis. Det løser seg lett opp, og er godt egnet til blant annet glasur, pynt, desserter, kaker og hjemmelaget marsipan.

Sukrin+ er Sukrin som er smeltet sammen med stevia. Sukrin+ har samme konsistens som Sukrin, men er dobbelt så søtt som sukker, og brukes i halv mengde av suktermengden som oppgis i oppskrifter.

FiberFin er et naturlig fiberrikt mel. Fiberfin ser ut som vanlig fint mel, men inneholder 48 % fiber. Det kan brukes i baking og matlaging for å gjøre maten fiberrik, uten at smak eller utseende forandres. 1 toppet spiseskje FiberFin gir like mye fiber som 1 dl grovt mel. Du trenger derfor kun en liten mengde for å oppnå helsemessige fordeler. Fiberfin er 100 % naturlig.

- ✓ Glutenfritt
- ✓ Godt for fordøyelsen
- ✓ Inneholder gunstig resistent stivelse



Fettreduisert Sesam-mel er et naturlig glutenfritt mel laget av avskallede og fettreduerte sesamfrø. Det har et hvitt og fint utseende, men inneholder hele 15 % fiber. Sesam-mel inneholder en god mengde mineraler og vitaminer. 75 g Sesam-mel vil dekke dagsbehovet for både magnesium og sink.

- ✓ Lavt karbohydratinhold (kun 6 %)
- ✓ God kilde til protein (46 %)

Chiabrød: Superbrødet som kan spises av alle! Brødet er saftig og smakfullt, og holder seg ferskt i mange dager.

- ✓ Kun 1,5 gram karbohydrat per skive
- ✓ Uten gluten, gjær, soya, egg og melk
- ✓ Tilsett kun vann og stek - Ingen elting, ingen heving

Bakemix: En moderat søtet miks som kun er naturlig søtet med Sukrin og Xylitol. Svært allsidig i bruk, også til litt mindre søt bakst, slik som scones, vafler, lapper o.l.

- ✓ Glutenfri
- ✓ Uten tilsatt sukker
- ✓ Kun naturlig søtet

Sukrin Chocolate mousse: Et perfekt alternativ for deg som vil kose deg med en deilig dessert både til hverdag og fest. Moussen har en fyldig smak av sjokolade, og selv om den har lite kalorier, gir den ikke følelsen av en lavkaloridessert - den er mektig, og smaker rett og slett 'syndig godt'. Sukrin Chocolate mousse passer også veldig godt som kakefyll.



sukrin®

Enkelt å gjøre noe godt

Informasjon, oppskrifter, tips og inspirasjon på:
www.funksjonellmat.no

Våre produkter kjøpes i helsekost, dagligvare
og vår nettbutikk: **butikk.funksjonellmat.no**

Følg oss på sosiale medier for nyheter
oppskrifter, gode tips og tilbud!
facebook.com/funksjonellmat
instagram.com/funksjonellmat



Funksjonell Mat AS
Storgata 10
2000 Lillestrøm
Tlf: 21 89 98 00
post@funksjonellmat.no

FM 12-2021



7 090017 541019