

Naggande goda och smala

Baka något gott till helgens fika. Viktklubb.se ger dig tre smala recept på kakor.



Foto: THOMAS JOHANSSON

Choklad- och hasselnötsrutor

Blir 12 kakor (1 kaka = 114 kcal)

Du behöver:

- 1 dl socker
- 50 gram margarin, ev mjölkfritt
- 1,5 dl vetemjöl
- 3 msk kakaopulver
- 0,5 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 0,5 dl mellanmjölk, ev laktosfri
- 1 ägg
- 0,5 dl grovt hackade hasselnötter

Gör så här:

1. Rör socker och margarin vitt och poröst. Blanda ner vetemjöl, kakao, bakpulver och vaniljsocker.

2. Vispa ihop mjölk och ägg. Rör ner äggblandningen i smeten och bred ut allt i ett tunt lager på en bakplåtsklädd plåt. Strö på nöterna.

3. Grädda i cirka 10 minuter i 200 grader. Skär i rutor medan kakan fortfarande är varm.



Foto: KRISTIN LIDELL

Rabarbersnurror

Blir 24 bullar (1 bulle = 101 kcal)

Du behöver:

- 0,5 dl margarin, gärna flytande
- 2 dl mellanmjölk 1,5 % fett
- 0,5 paket jäst
- 0,5 dl socker
- 1 tsk kardemummakärnor
- 2 krm salt
- 6 dl kärnvetemjöl med fullkorn
- 100 gram rabarber, i mycket små bitar
- 100 gram grovt riven mandelmassa
- 0,5 st lätt uppvispat ägg
- 0,5 dl mandelspån

Gör så här:

- 1.** Värm margarin och mjölk så att det är fingervarmt. Smula jästen i en bunke. Tillsätt degvätskan och rör så att jästen löser sig. Tillsätt socker.
- 2.** Stöt kardemumman i en mortel. Tillsätt kardemumma, salt och det mesta av mjölet. Arbeta ihop till en kladdfri deg. Låt jäsa i 30 minuter.
- 3.** Kavla ut degen till en rektangulär kaka. Strö på rabarber och mandelmassa. Rulla ihop kakan hårt. Skär längden i 24 jämnstora bitar. Lägg snurrorna på en plåt och låt dem jäsa i ytterligare 30 minuter.
- 4.** Pensla med ägg och strö på mandelspån. Grädda i 225 grader i ca 10 minuter.



Foto: KRISTIN LIDELL

Syltkakor

Blir 20 kakor (1 kaka = 59 kcal)

Du behöver:

2 dl kärnvetemjöl med fullkort

75 g margarin

0,25 dl Kesella lätt 1%

0,5 dl socker

1 krm bakpulver

2 msk hallonsylt

Gör så här:

1. Blanda mjöl, margarin, kesella och socker till en deg. Forma till en rulle och skär den i 20 lika stora bitar. Forma till små bollar och lägg dem på ett bakplåtspapper på en plåt. Tryck till med pekfingret så att det blir en liten grop i mitten. Lägg i lite sylt (bara en knivsudd – annars rinner det över).

2. Grädda kakorna i 150 grader i cirka 10–15 minuter tills de fått fin färg.