



---

## Solsikkeruter

### Ingredienser

6 egg  
300 g sukker  
300 g smør  
300 g kokesjokolade  
300 g hvetemel  
200 g solsikkekjerner



### Fremgangsmåte

Smelt smøret i en kjele. Ta kjelen av platen og brekk i sjokoladen. Rør forsiktig til sjokoladen har smeltet helt og blandingen er jevn og klumpfri. Avkjøl.

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Hell i den avkjølte sjokolademassen. Tilsett hvetemelet og rør forsiktig til deigen er klumpfri (bruk gjerne en stålvisp). Bland i solsikkekjernene til slutt.

Hell røren i en stor, bakepapirkledd langpanne (ca 30x40 cm). Stek kaken nederst i ovnen ved 200°C i 20 minutter. Kaken skal ha litt bløt kjerne. Avkjøl kaken helt i formen. Del opp i ruter før servering.

### Tips

"Solsikkeruter" er fine å fryse!

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/solsikkeruter)

---

**Source URL:** <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/solsikkeruter>