Havrekake



Ingredienser

3 egg
2 dl sukker
100 g smør
3/4 dl melk
1 ts bakepulver
3 dl hvetemel
2 dl havregryn (små, lettkokte)
1 dl havrekli (se tips)
8 stk malte bitre mandler (se tips)

Fremgangsmåte

Pisk egg og sukker til eggedosis. Smelt smøret og bland med melken. Ha dette i eggedosisen. Sikt hvetemel og bakepulver og rør i. Vend til slutt i havregryn og havrekli samt malte, bitre mandler (eller mandelessens, se tips).

Ha deigen i en smurt brødform (1,5 liter) med bakepapir i bunnen.

Stek kaken nederst i ovnen ved 175°C i ca 50 min (sjekk med kakenål). Avkjøl kaken litt i formen før den forsiktig hvelves ut. Fjern bakepapiret og sett kaken på et passende fat.

Tips

Havrekli gjør at kaken blir god å tygge. Fås kjøpt i mange, velassorterte matvarebutikker og helsekostbutikker.

Det kan være litt vrient å få tak i bitre mandler. Får du ikke tak i dette, kan du bruke vanlige mandler og/eller 0,5 ts mandelessens.

"Havrekake" oppbevares innpakket i plast. Kaken er kjempefin å fryse.

Oppskriften er hentet fra Damms Store Bakebok (2003).

- -

JEG ER HAVREN

Jeg er havren, jeg har bjælder på
mer end tyve tror jeg på hvert strå
Bonden kalder dem for mine fold.
Gud velsigne ham den bondeknold.

Jeg blev sået, mens glade lærker sang
over grønne banker dagen lang.
Humlen brumled dybt sin melodi
og et rylefløjt gled ind deri.

Mens i dug jeg groede fod for fod
groede sangen sammen med min rod
den, som ydmyg lægger øret til
hører lærkens triller i mit spil.

Det kan kolde hjerner ej forstå
Jeg er lærkesangen på et strå,
livets rytme døbt i sommerdræ
mer en gumlekost for øg og fæ.

Jeg er ven med dug og grødevejr
ven med landets lyse bøgetræer
ven med al den danske sæd, der gror
øst for hav og vest for sund og fjord.

Jeg får solens sidste lange blink
før den dukker ned bag gullig brink
og når aftenklokken ringer fred
står jeg på min tå og ringler med.

Jeg skal ringle barnet til dets seng
ringle tågen på af sump og eng
ringle freden over hjemmet ind
ringle bønnen frem i fromme sind.

Jeg er havren. Mine bjælder går
over lyse vange år for år
ringler om, hvor sang og kærve gror
herligt sammen på den danske jord.

(Jeppe Aakjær)

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/havrekake