

Sunnere kakemix

Oppskrifter på
10 smakfulle kaker



NO-002-001

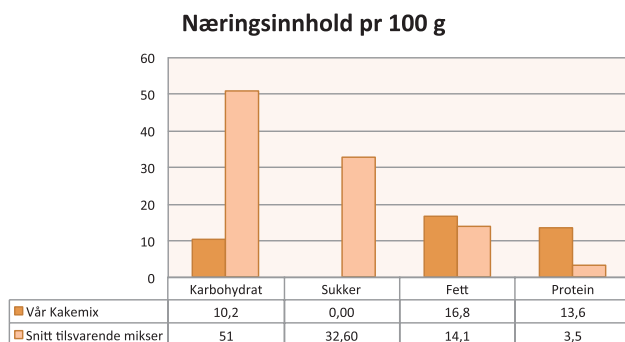
 funksjonellmat®

En mix – mange muligheter

Nå får du hjelp til å lage favorittkakene dine helt **uten sukker og hvetemel!** Med denne kakemixen kan du bake et mangfold av saftige kaker ut fra én enkel mix! Kaken smaker godt som den er, og i tillegg egner den 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. Mixen er lett å bruke, og gir en fyldig og god smak.

I kakemixen har vi brukt Sukrin i stedet for sukker, og hvetemel er erstattet med Mandelmel og Fiberfin.

Næringsinnhold i Kakemixen i forhold til gjennomsnitt i tilsvarende kakemikser på markedet:



Gjennomsnittet er regnet ut på grunnlag av tall som ble publisert på Klikk.no 23.11.11 i Dinkost sin test av kakemikser.

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	262	13,6	10,2	0	16,8	8,1
Vår kakemix med kesam	159	15,0	10,7	0	4,6	8,1
Andre mixer	348	3,5	51,0	32,6	14,1	1,0

Kakemiksen 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
- $\frac{1}{2}$ DL ØLJE
- 1 TS NATRON
- 1 TS KANEL
- $\frac{1}{2}$ TS NELLIK
- $\frac{1}{2}$ 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 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 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.

Bløtkake

- 1 ESKE KAKEMIX
- 4 STORE EGG
- 1,5 DL VANN
- 1 DL RØMME
- 1/2 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.



Glasur

MELISGLASUR

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

OSTEKREM

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

FYLDIG OSTEKREM

150 g kremost naturell, 60 g smør, 100 g SukrinMelis, (evt. litt annen søtning i tillegg om ønskelig).

SJOKOLADEKREM

125 g smør, 80 g SukrinMelis, 50 g vanlig melis, 2 ss kakao, 1 ts vaniljepulver, 3 ss sterk kaffe. Evt. noen få dråper med Stevia Vanilla Creme eller Chocolate.

ALTERNATIV SJOKOLADEKREM

200 g sjokolade (sukkerfri Tagatose-sjokolade eller 70 %), 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.

ENKEL SJOKOLADEKREM

Bruk det sukkerfrie sjokoladepålegget i Tagatose-serien. Kan kjøpes i helsekostbutikker og i vår nettbutikk.

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.

Glasur kan være vanskelig å få til helt uten melis. Der vi har skrevet vanlig melis, kan du gjerne bruke Tagatose, Steviadråper eller annen søtning. Prøv deg fram og finn ut hva du foretrekker. Husk at all reduksjon av sukker er positivt for helsen.

Våre produkter

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

Sukrin er vårt mest solgte produkt. Et 100 % naturlig alternativ til sukker, helt uten kalorier!

SukrinMelis er finmalt Sukrin. Det løser seg lett opp, og er godt egnet til blant annet glasur, pynt, desserter, kaker og hjemmelaget marsipan.

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

- ✓ 0 kalorier, 0 karbohydrater
- ✓ Påvirker ikke blodsukkeret
- ✓ 100 % naturlig

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

FiberFin er et naturlig fiberrikt mel. Fiberfin ser ut som vanlig fint mel, men inneholder 60 % fiber! Det kan brukes i baking og matlaging for å gjøre maten fiberrik, uten at smak eller utseende forandres. 1 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
- ✓ Inneholder hele 60 % fiber
- ✓ Godt for fordøyelsen



Sesam-mel er laget av fettreduerte sesamfrø og er et hvitt, fint mel med en nøtteaktig mild aroma. Det er rikt på protein og mineraler som jern, sink og magnesium. Melet passer godt til kjeks, kaker og brød.

- ✓ 46 % protein
- ✓ 15 % fiber
- ✓ Glutenfritt

Fettreduert økologisk mandelmel inneholder samme gode fettsyrene som hele mandler, men over 80 % av fettene er fjernet ved kaldpressing. Mandler inneholder mye mineraler, blant annet magnesium, jern, kalium og sink. Melet påvirker blodsukkeret i liten grad, og gir jevnere energi og humør.

- ✓ Glutenfritt og økologisk
- ✓ Fattig på kalorier og karbohydrater
- ✓ Rikt på vitaminer, mineraler, fiber og antioksidanter

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

- ✓ Kun 1 gram karbohydrat per skive
- ✓ Uten gluten, gjær, sukker, soya og melk
- ✓ Tilsett kun vann, egen form følger med i pakken

Sjokoladekakemix: Nyt en sunnere sjokoladekake som er like saftig og smakfull som en tradisjonell sjokoladekake!

- ✓ Sukkerfri
- ✓ 10 % kostfiber (mer enn i ekstra grovt brød)
- ✓ 40 % mindre kalorier og 75 % mindre karbohydrater*

*sammenliknet med Toro/Møllerens/Regal sjokoladekakemikser



Vi gjør det lettere å bake sunt!

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

Våre produkter kjøpes i helsekost og enkelte
dagligvareforretninger.



Lik oss på facebook for nyheter, rabattkoder,
oppskrifter og tilbud!

facebook.com/funksjonellmat

Funksjonell Mat AS

Gamle Leirdals vei 12

1081 Oslo

Tlf: 21 89 98 00

Epost: post@funksjonellmat.no



7 090017 541019

