

Morotskaka med kokos- och limeglasyr

MOROTSKAKA	
Ger 1 kaka, 12 rutor	
BAKTID:	
70 minuter	
KAKA	
6 st	ägg
2 msk	honung
1 dl	smält kokosolja
1,5 dl	kokosmjöl
1 msk	mald kanel
2 tsk	nystött kardemumma
1 tsk	mald ingefära
0,5 tsk	äka vaniljpulver
2 tsk	bakpulver
3 dl	finriven morot
GLASYR	
2 dl	kokossmör
0,5 dl	kokosolja
1 msk	honung
TOPPING	
Efter tycke smak zest från en lime	
HUSGERÅD	
Måttats	
Kastrull	
Skalkniv	
Rivjärn	
Bunke	
Elvisp	
Ugnsform	

Morotskaka med kokos- och limeglasyr

Morotskaka med kokos- och limeglasyr

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Vispa ägg och honung vitt och pösigt i en bunke
- Tillsätt den smälta kokosoljan och vispa ihop snabbt
- Blanda samman de torra ingredienserna och häll ner i äggsmeten
- Vispa samman till en smet
- Skala och finriv morötterna
- Rör ner de rivna morötterna
- Klä formen med ett bakplåtspapper
- Häll/klicka ner smeten i formen och fördela jämna med en sked
- Grädda kakan mitt i ugnen i ca 40 minuter tills provstickan känns torr
- Ta ut kakan och låt svalna

Glasyr och topping

- Värm [kokossmöret](#) något så att det mjuknar och blir flytande och lätt att hantera
- Dra bort från plattan och rör samman kokossmöret med kokosolja och honungen till en glasyr
- Låt svalna något (ska inte stelna)
- Fördela glasyren över kakan
- Tvätta en lime väl och riv skalet (zest) fint över glasyren
- Låt kakan svalna helt innan du skär den i rutor, förvara kakan i kylan i en burk – går även bra att frysa

Glasyn blir hård då kakan förvaras i kylskåp, men mjuknar i rumstemperatur.

Ät och Njut av underbar Morotskaka till kaffet.

Morotskaka med kokos- och limeglasyr



Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
