

Rabarberkaka

RABARBERKAKA

Ger 10-12 bitar

BAKTID:

55 minuter

200 g rabarber

1 msk kokossocker

SMULDEG

1 dl hackad mandel

3 msk kokossocker

2 msk Tapiokastärkelse

1 tsk nystött kardemumma

2 msk smält ghee alt. kokosolja

KAKAN

2 st ägg

2 msk kokossocker

0,5 dl smält ghee alt. kokosolja

0,5 dl kokosmjölk

2 dl mandelmjöl

2 msk kokosmjöl

1 tsk äkta vaniljpulver

1 tsk bakpulver

1 nypa havssalt

HUSGERÅD

Kniv

Bunke

Måttsats

Ugnsform

Kastrull

Rabarberkaka

Elvisp

Provsticka

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

Rabarberkaka

Rabarberkaka

En naturligt glutenfri rabarberkaka utan vitt socker och med härlig smak av kardemumma, krispiga nötter och syrliga rabarber. Wow så gott!

Rabarber

När rabarberna börjar sträcka sig mot solen då vet man att sommaren är på gång och de första rabarberna är som allra finast och mjällast.

Rabarber är bl.a. rika på [C-vitamin](#), fibrer och [kalcium](#).

Bladen på rabarberna innehåller relativt höga halter av [oxalsyra](#) och bör därför inte ätas. Om man har en njurproblematik bör man äta rabarber med försiktighet.

Rabarber är perfekta att frysa in så att man kan njuta av rabarber året om!

Naturligt glutenfritt mjöl

Vi använder enbart mjöl som är naturligt fritt från gluten i våra recept och i detta recept på Rabarberkaka är det [mandelmjöl](#), [kokosmjöl](#) och [tapiokastärkelse/-mjöl](#) som vi använder.

Ta gärna del av artiklarna på vår Blogg där vi skriver om olika, helt naturligt glutenfria, mjölsorter:

- [Kokosmjöl och Mandelmjöl](#)
- [Tapiokastärkelse/ Tapiokamjöl](#)
- [Bananmjöl](#)
- [Sötpotatismjöl](#)

Nästa gång du vill njuta extra gott till kaffet så baka denna ljuvliga Rabarberkaka!

Så här gör du

Förbered

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skär rabarberna i 1 cm stora bitar
- Lägg dem i en skål
- Tillsätt 1 msk [kokossocker](#) och rör ihop
- Ställ skålen åt sidan
- Klä en form med bakplåtspapper

Vi använde en form med måttet 18×25 cm men du kan även använda en liten springform om du önskar.

Smuldeg

- Hacka [mandeln](#) och lägg i en skål
- Tillsätt kokossocker, tapiokastärkelse och nystött kardemumma
- Rör samman
- Tillsätt smält [ghee](#) och blanda ihop till en smuldeg
- Ställ skålen åt sidan

Rabarberkaka

Kakan

- Vispa ägg och kokossocker pösigt i en bunke
- Tillsätt smält ghee och kokosmjölk
- Vispa ihop
- Mät upp och blanda samman mandelmjöl, kokosmjöl, [äkta vaniljpulver](#), bakpulver och [havssalt](#) i en skål
- Vispa ner blandningen i äggsmeten

Nu får du en relativt tjock smet.

- Bred ut smeten, i formen med bakplåtspapper, i ett jämnt lager
- Fördela rabarberna över kaksmeten
- Strö över smuldegen
- Grädda mitt ugnen i 35-40 minuter, kolla med en [provsticka](#) om rabarberna mjuknat
- Ta ut kakan

Servera kakan ljummen eller kall tillsammans med lite vispad [kokosgrädde](#) och en kopp kaffe, mums!

Förvara kaka som blir över i i kylan. Den går också bra att frysa, värm den gärna något innan servering.



Recept med rabarber

Här i Paleoskafferiet hittar du flera goda recept med rabarber och vi kan rekommendera:

- [Rabarberkräm](#)
- [Rabarberpaj](#)
- [Rökig BBQ-sås med rabarber och rosmarin](#)

Tid att Njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)

Rabarberkaka



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.
