



Sundhed  
- helt enkelt

## Ingefærkager

Der er i den grad smagsmæssigt smæk for skillingen i disse kager! Kombinationen af frisk ingefær og stødt ingefær giver en krydret, næsten stærk smag.

25 g finthakket ingefær  
400 g hvedemel eller sigtet speltmel  
1 tsk natron  
200 g smør  
½ dl lys sirup  
2 spsk stødt ingefær  
200 g rørsukker  
1 æg

Hvis du har en foodprocessor, er det utroligt let at bruge den til at samle dejen med.  
Bland først mel med natron og stødt ingefær.

Hak den friske ingefær helt fint.  
Kom mel og smør i foodprocessoren og kør maskinen, ind til massen er ensartet smuldret.

Bland sirup, sukker, frisk ingefær og æg i, og kør det hele, til det er godt samlet.

SIDE 220 SØDT



### KØKKENSKRIVERTIP

Hvis du er hardcore ingefær-elsker kan du godt skrue op for mængden af ingefær. Husk at styrken i ingefæren kan variere, afhængigt af hvor længe den har ligget i køleskabet, og i forhold til størrelse, sort osv.

Hvis du gerne vil lave kagerne uden smør og æg, fungerer det fint med at erstatte smør med samme mængde kokosolie. I stedet for ægget kan du blande ½ dl vand med en tsk loppesfrøskaller.

Rul dejen til 3 ruller med en diameter på ca. 5 cm. Læg dem i køleskabet i et par timer eller mere. Alternativt kan du lægge dem i fryseren i en times tid.

Hvis du ikke har en foodprocessor bruger du blot fingrene til at smuldre smørret fint i melet og samler derefter dejen med de øvrige ingredienser.

Når dejen har hvilet koldt, skæres rullerne i skiver på ca. 1 cm. Læg dem på en

bageplade med lidt afstand, så der er plads til at de flyder lidt ud.

Bag kagerne i ovnen ved 180 grader varmluft/200 grader almindelig ovn i ca. 12-15 minutter, eller til de er let gyldne. Køl kagerne af på en rist, og vent til de er helt kolde, inden du lægger dem i en kagedåse med tætsluttende låg (eller spiser dem..)

SØDT SIDE 221

klinisk diætist  
**LYKKE DUVALD**

Søren Frichs Vej 38K  
1.sal, kontor nr. 37  
DK-8230 Åbyhøj

20 91 77 80  
info@lykkeduvald.dk  
www.lykkeduvald.dk