

Kryddig kaka med vitbeta eller sötpotatis

(12 bitar)

En granne knackade på dörren. Hon hade bakat en kaka med dadlar, sötpotatis och julkryddor. Men hon tyckte att den smakade för mycket dadlar och om inte jag ville ha den skulle den hamna på komposten. Det var flera år sedan, och kakan har blivit en av våra favoriter. Den är mjuk, lagom söt utan att innehålla en massa tillsatt socker, och doftar gott av kanel och kardemumma. Den får 9 av 10 möjliga poäng på vår skala.

200 g vitbeta eller
sötpotatis
200 g dadlar (färska)
3 dl havregryn
1 dl muskovadosocker
1 dl rapsolja
2 tsk kardemumma, hel
2 tsk kanel, malen
2 tsk ingefära, malen
1 dl potatismjöl
2 tsk bakpulver
3 ägg
riven kokos/sesamfrön
kokosolja



1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en form som rymmer minst 1,5 liter, med kokosolja. Ströa formen med kokos eller sesamfrön.
2. Skala och finriv betan/potatisen. Kärna ur dadlarna. Mortla kardemumman. (Man kan köpa färdigmalda kryddor men speciellt kardemumma får mycket mer smak om man mal/mortlar den strax före man ska baka.
3. Mixa ihop dadlar, havregryn, muscovadosocker och rapsolja med de torra kryddorna i en matberedare monterad med kniv. Blanda potatismjöl med bakpulver. Vispa äggen fluffiga. Rör ihop alla ingredienser till en jämn smet, utan att röra så länge att de små luftbubblorna försvinner ur äggvispet. Då blir kakan mer kompakt. Häll smeten i formen, jämna till ytan och grädda mitt i ugnen ca 35 min. Prova gärna med provsticka att kakan är klar. Låt kakan svalna litet innan den tas ur formen. Det kan vara svårt att få kakan att släppa från formen, så lossa gärna med en kniv runt kanterna och vänd sedan upp på ett fat.

Tips: För att få kakan att släppa lättare från formen kan man lägga ett formklippt bakpapper i botten. Istället för sötpotatis kan man använda vitbetor som är sötare än rödbetor. På så sätt behöver man inte köpa sötpotatis utan kan odla själv. (Man kan odla sötpotatis i kruka, men det brukar inte bli någon större skörd.) Jag gissar att det skulle gå bra med morötter också, men det har jag inte provat än. Kakan kan även göras helt på växtbaserade ingredienser, se separat recept.

Suzanne Gundler