



*RAW FOOD kager
fri for sukker, mælk,
gluten og helt uden dårlig
samvittighed!*

CAROLINE  Fibæk

*Raw*CAKE

magiske sunde kager



CAROLINE Fibæk 
*Raw*Cake

Magiske sunde kager

People'sPress

Raw Cake

Copyright tekst og opskrifter © Caroline Fibæk

Copyright fotografier © Ture Andersen

Copyright denne udgave © People'sPress 2010

Grafisk design: Sofie Svare Fischer

Trykt hos P.J. Schmidt, Vojens

ISBN 978-87-7108-048-3

1. udgave, 2. oplag

Printed in Denmark 2010

www.artpeople.dk

Kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomsten mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige tilladelse er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget her af er korte uddrag til brug i anmeldelser.

People'sPress · Ørstedhus · Vester Farimagsgade 41 ·
DK-1606 København

INDHOLD

<i>Velkommen til det søde liv</i>	<i>7</i>
<i>Hvad er raw food?</i>	<i>9</i>
<i>Gear og lir</i>	<i>10</i>
<i>Magi og alkymi</i>	<i>12</i>
<i>Kager</i>	<i>19</i>
<i>Tærter</i>	<i>55</i>
<i>Brownies</i>	<i>73</i>
<i>Cupcakes</i>	<i>81</i>
<i>Cookies</i>	<i>91</i>
<i>Is</i>	<i>97</i>
<i>Ekstras</i>	<i>115</i>
<i>Forhandlerliste og links</i>	<i>124</i>
<i>Tak</i>	<i>126</i>
<i>Oversigt over opskrifter</i>	<i>127</i>
<i>Register</i>	<i>128</i>



*Til alle seje kvinder (og deres mænd),
som fortjener livets sødme, fyldt
med næring, vitaminer og energi.
Og vigtigst af alt UDEN DÅRLIG
SAMVITTIGHED!*

Velkommen til det søde liv

De fleste mennesker tror, at det at leve sundt er et liv i askese. Et liv uden sukker, kager, slik og alt det, dine smagsløg ellers hungrer efter – og som gang på gang får selv den mest fanatiske helseentusiast til at falde i med chokolade, kager og lignende dekadence.

Derfor har jeg skrevet denne bog. Den er for dig, som hader slankekuere, men elsker god mad, og ønsker et sundt liv med masser af selvforkælelse. For sundhed betyder ikke kun diæter og løftede pegefingre. Sundhed er også leg og kærlighed til livet og kroppen.

Kagerne i denne bog indeholder hverken sukker, gluten, mælkeprodukter, tilsætningsstoffer eller animalsk fedt. De er 100% veganske, uopvarmede, naturlige og sprængfyldte med smag og næring. Disse desserter beviser, at du hverken behøver ofre smag eller stil for at være sund!

Og du behøver selvfølgelig ikke være raw fooder. Kagerne i denne bog er perfekte til børnefødselsdage, i børnehaver med sukkerforbud, til folk med allergi eller diabetes – og selvfølgelig alle os, der bare godt kan lide kage, men ikke vil slække på vores krav til kvalitet og sundhed.

Langt de fleste af kagerne i denne bog kan laves med helt almindeligt køkkenudstyr, men du vil sandsynligvis støde på en del ingredienser, som ikke er helt almindelige i det danske køkken. Derfor vil jeg på de næste sider fortælle lidt mere om de særlige ingredienser, jeg benytter mig af for at give kagerne smag, farve og konsistens. Bagest i bogen finder du desuden en forhandlerliste, så du nemt og hurtigt kan finde dine nye ingredienser.

Alle mennesker kan finde ud af at leve sundt, for de fleste ved godt, at en gulerod er sundere end en vaffelis med guf. Problemet er at holde fokus på dit sundhedsmål – også når livet går dig imod, og du mest af alt har lyst til at kaste dig på sofaen med tv-serier og hindbærsmutter. Det er det, jeg kalder tudekiks.

"What you resist persists" er mit motto. For det, vi ikke må, bliver på en eller anden måde altid mere tillokkende. I stedet for at forbyde dig selv fristelser gælder det om at opgradere dine (u)vaner. Find sundere versioner og vær forberedt. Livet er alt for kort til dårlig samvittighed!



Hvad er raw food?

Raw food handler om at spise så naturligt som muligt. Teorien er, at for at få en levende krop, må man fylde den med levende mad.

Raw food er uforarbejdet mad, som spises rå eller opvarmes til max. 42 grader, og som derfor bevarer sin optimale næringsværdi. Raw food er frisk frugt og grøntsager, frø, nødder, spirer, kerner, bønner, alger, tang, vegetabiliske olier, honning og superfoods, og raw food er en fantastisk måde til at tilføre kroppen ikke bare vitaminer og mineraler, men også enzymer, antioxidanter og essentielle fedtstoffer.

Hvis du omlægger din kost til raw food, vil du derfor hurtigt opleve, at du kommer til at føle dig bedre tilpas. Du får smukkere hud, stærkere negle og hår og klarere øjne. Du taber overflødige kilo og får en bedre muskeltonus, samtidig med, at dårlig ånde og kropslugt forsvinder.

Men også på det mentale plan er der en gevinst i form af mere energi, mere fokus og bedre overblik. Du vil opleve, at du arbejder mere koncentreret, sover bedre om natten, og at hukommelsen fungerer bedre. Kort sagt: at du får mere glæde, overskud og balance i hverdagen.

Intet kosttilskud eller nogen færdigvarer kan sammenlignes med livskraften i frisk, rå frugt og grønt, og raw food bruges i behandlingen af et stort antal lidelser, bl.a. allergi, eksem, hudproblemer, overvægt, diabetes, astma, gig, hormonelle ubalancer, svagt immunforsvar og i visse tilfælde endda cancer.

Og så er raw food godt for miljøet. Dyrkning af grøntsager og frugttræer er langt mere bæredygtigt og meget bedre for vores klodes økosystemer end dyreproduktion, som jo har vist sig at være den helt store synder, både når det gælder udledning af CO₂, forbrug af vand og energi, fældning af livsvigtig skov og demineralisering og ødelæggelse af jorden.

Kagerne i denne bog er alle lavet ud fra raw food-principperne – for mig den ypperste form for sundhed. Jeg håber, du vil nyde kagerne, lige så meget, som jeg har nydt at skabe dem!

Caroline Fibæk

Eat like you give a damn!

Gear og lir

GEAR OG LIR

De fleste af kagerne kan laves med helt almindeligt køkkenudstyr, men enkelte af dem kræver lidt ekstra udstyr. Derfor finder du foran hver opskrift et symbol for det udstyr, du skal bruge – så du let og overskueligt kan komme i gang.

Symboloversigt



Blender



Foodprocessor



Kaffekværn



Dehydrator



Rivejern



Ismaskine



Springforme, kageforme og udstikkere

BLENDER

Det er vigtigt at have en god blender. Jeg bruger selv VitaMix – kongen af blendere. Men mindre kan også gøre det. Det vigtigste er, at den er kraftig (en VitaMixer har 2 hk), så den kan blende nødder og gøre dem helt cremede. Jeg bruger min VitaMixer til næsten alt, både til at hakke nødder til mel, blende dadler til mos og lave nøddecreme.

FOODPROCESSOR

Magimix er uden tvivl Rolls Roycen inden for foodprocessorer. Den kan både rive, snitte, hakke, blende, pulsere og purere. Og i modsætning til blendere behøver en foodprocessor ikke vand for at køre rundt. En foodprocessor er især god til kagebunde. Men den er ikke god til at lave nøddercreme.

KAFFEKVÆRN

En kaffekværn er genial til at male nødder til mel, hvis du ikke har en foodprocessor. De er meget billige og kan fås hos enhver isenkræmmer.

DEHYDRATOR

En dehydrator er en slags ovn, som tørrer fødevarer ved temperaturer under 42 grader. På denne måde kan man lave lækker og sprød mad uden at bruge ovn. Det er også en af de ældste måder at konservere fødevarer på. Dehydratoren bruger jeg i denne bog kun til cookies. Men har du ikke en dehydrator, så fortvivl ikke: Du kan sagtens lave dem alligevel, og opskrifterne er også lækre med al saftighed intakt.

RIVEJERN

Et rivejern bruges til at rive alt fra gulerødder til skallen på citrusfrugter. Mange foodprocessorer har også en råkostfunktion, men jeg foretrækker nu et gammeldags rivejern. Citruskaller, ingefær og krydderier rives "julienne", dvs. helt fint.

ISMASKINE

Ismaskinen bruger jeg, når jeg skal lave "fløde"is, dvs. is baseret på nøddemælk. En ismaskine er ikke et absolut must for at lave is, men den bliver altså meget bedre og får en konsistens som rigtig købeis, fordi iskrystallerne ødelægges under nedfrysningen – hvilket giver isen en mere blød struktur.

SPRINGFORME, KAGEFORME OG UDSSTIKKERE

Jeg elsker kageforme og bruger dem til de fleste af mine kager. Kageforme findes i et væld af størrelser og forme, så hvis du virkelig vil give dig i kast med kagemageriet, bør du gå på opdagelse i kageformenes verden.

SPRINGFORME

Jeg bruger altid springforme til de bløde creme-kager. Kagerne holder bedst deres facon, når siderne på formen kan fjernes. Du kan fore bunden med bagepapir, inden du spænder siderne fast. Det gør det meget lettere at få den færdige kage ud af formen igen.

TÆRTEFADE

Jeg anbefaler altid tærteforme med aftagelig bund. Har du ikke det, kan du beklæde dit tærtefad med husholdningsfilm, det gør det lettere at få tærtebunden ud af fadet.

BROWNIEFORME / REKTANGULÆRE FORME

Jeg bruger helst en brownieform eller en rektangulær form til brownies. Du kan dog bruge et alm. ildfast fad eller forme den i hånden.

MUFFINPLADER

Bruges til cup cakes. Det er en slags bageplade med fordybninger til muffins, der er perfekt til den bløde cupcake-dej. Husk at fore fordybningerne med muffinpapir.

UDSTIKKERE

Udstikkere findes i utallige former fra stjerner og hjerter til juletræer og grise. Jeg bruger dem især til cookies og til frugt. Skær f.eks. en mango, vandmelon eller ananas i tynde skiver og udstik farvestrålende hjerter og stjerner. Det er flot pynt til enhver kage.

Magi og alkymi

– om de magiske ingredienser

En del af kagerne indeholder ingredienser, som kan virke anderledes og eksotiske i forhold til almindelige kageopskrifter. Nogle af dem bruger jeg som erstatning for traditionelle 'kageingredienser', f.eks. naturlige sødemidler som birkesød i stedet for sukker, rå kakao i stedet for ristet kakao, og kokosolie i stedet for smør. Andre bruger jeg for at give mere farve eller en eksotisk smag, og andre igen for at øge næringsindholdet. Mange af ingredienserne kan næsten anses for kosttilskud. Superfoods er – som navnet indikerer – fødevarer med nærmest overnaturlige egenskaber. De indeholder utroligt mange næringsstoffer, ikke mindst antioxidanter og andre plantekemikalier. Husk også vores helt egne danske superfoods, de friske bær og frugter. Jeg køber altid økologiske produkter, hvor det er muligt. Det mindste kvalitetskrav man bør stille til sin mad, er at undlade at putte gift på den!

AGAVESIRUP

Agavesirup udvindes af agavekaktussen, som også bruges til at lave tequila af. Agavesirup påvirker blodsukkeret mindre end sukker, da det har et relativt lavt glykæmisk indeks (ca. 34). I opskrifterne bruger jeg for det meste agavesirup – men du kan erstatte det med dit foretrukne naturlige sødemiddel.

BIRKESØD

Birkesød består af sukkeralkoholet xylitol, som bl.a. forekommer naturligt i birketræer. Birkesød minder meget om sukker, men har et meget lavt glykæmisk indeks (ca. 8), hvilket betyder at det nærmest ikke påvirker blodsukkeret. Birkesød har desuden vist sig at have en gavnlig effekt i bekæmpelsen af karies i tænderne. Dog opløses birkesød ikke så let i kager og kan give en let knasende fornemmelse.

BLUE MANNA

Blue Manna er et ekstrakt af en alge (Aphanizomenon flos-aquae), der indeholder store mængder af phycocyanin – et blå pigment

med antioxidant-effekt. Algen indeholder også store mængder phenylethylamin, som også er kendt fra chokolade, et stof som er med til at øge koncentration og opmærksomhed, og som skaber en følelse af glæde og velvære. Da Blue Manna er et blå farvestof, bruger jeg det ofte i glasur. Det giver en flot, petroleumblå farve. Men pas på, du ikke putter for meget i, da Blue Manna i større mængder smager af alger.

CHIAFRØ

Chiafrø, også kaldet Salba, er små frø, som er rige på Omega-3-fedtsyrer og fibre. Gram for gram indeholder chiafrø otte gange mere Omega-3 end laks, fire gange flere fibre end hør, seks gange mere kalk end sødmælk, 30% flere antioxidanter end blåbær og femten gange mere magnesium end broccoli! I vegansk kost er man meget opmærksom på at få "rigtigt" protein hver dag. Chiafrø er et komplet proteintilskud og indeholder alle otte essentielle aminosyrer (dvs. dem, som kroppen ikke selv kan danne og derfor må have fra kosten). Chiafrø giver et samlet proteintilskud på 21% pr. 100 g.

Chiafrø absorberer desuden væske og kan ligesom HUSK Psylliumfrøskaller bruges som bindemiddel i opskrifter.

CHLORELLA

Chlorella er en grønalge og en fantastisk kilde til fuldgyldigt protein, da chlorella ligesom chiafrø er et komplet proteintilskud med alle otte essentielle aminosyrer, vitaminer (bl.a. B12), mineraler og klorofyl, og så har den en evne til at binde tungmetaller og føre dem ud af kroppen. Chlorella har en intens dyb grøn farve og et rigtigt godt farvestof. Bland den i glasur til dine cup cakes for en flot grøn kulør. Du kan også farve kokosmel med chlorella og lidt agavesirup til flot, grøn krymmel til is og kager.

GOJIBÆR

Gojibær har i årtusinder været brugt i Traditionel Kinesisk Medicin (TKM). Bærret er fyldt med antioxidanter. Smagen er som en blanding af rosin og tranebær. Gojibær er også et komplet proteintilskud og indeholder op til 21 spormineraler, som er vigtige for alle kemiske processer i kroppen. De er den rigeste naturlige kilde til caroten, og så indeholder de mere end 500 gange den mængde C-vitamin, som findes i appelsiner. Gojibær indeholder også polysaccharider, som styrker immunforsvaret.

HAMPEFRØ

Hampefrø smager vidunderligt og let nøddeagtigt! Du kan øge kagernes næringsværdi ved at blande hampefrø i kagebundene. Hampefrø er en komplet proteinkilde, der indeholder alle otte essentielle aminosyrer. 65% af hampefrøprotein er edestin, som kan optages af kroppen i sin rå tilstand – i modsætning til det

protein, der er i sojabønner, som skal koges eller spires. Hampefrø indeholder ingen THC, det psykoaktive stof i hash.

HAMPEOLIE

Hampeolien anvendes som kosttilskud, fordi den indeholder alle de essentielle fedtsyrer, dvs. både Omega-3 og -6, og den skulle derfor dække det daglige behov. Hampeolie indeholder 57% linolsyre, også kendt som Omega-6, og 19% lino-lensyre, også kendt som Omega-3. Hampeolie er også en god kilde til fedtsyren GLA, som menes at kunne afhjælpe præmenstruelle spændinger.

HUSK PSYLLIUMFRØSKALLER

Jeg bruger HUSK Psylliumfrøskaller som bindemiddel i flere af opskrifterne. De har stor absorberingsevne og tilfører samtidig fibre, hvilket er med til at holde blodsukkeret stabilt. Har du puttet for meget væde i en opskrift, kan lidt HUSK Psylliumfrøskaller ofte redde kagen.

HØRFRØOLIE

55% af fedtet i hørfrøolie består af den umættede Omega-3-fedtsyre, kaldet alfa-linolensyre eller ALA. Dette er en essentiel fedtsyre, som kroppen kan omdanne til en gruppe stoffer med hormonlignende effekt, kaldet prostaglandiner, der regulerer mange kropsfunktioner, herunder immunforsvaret, blodpladeaktivering og blodtryk. Hørfrøolie holder dig smidig, gør din hud lækker og spændstig og hjælper mod hormonelle ubalancer.

INKABÆR

Inkabær kaldes også for ananaskirsebær og physalis. De er syrlige og saftige, og så er de fulde af næring. Inkabær betragtes som en god

kilde til vitamin P (bioflavonoider) og er rige på plantefibret pektin, som bl.a. har en kolesterolsænkende effekt og samtidig stabiliserer blodsukkeret. De har et højt indhold af fosfor, vitamin A, C, B1, B2, B6 og B12. De har også et højt proteinindhold for en frugt (16%).

KAKAOSMØR

Kakaosmør er det fedt, som udvindes af kakao-bønner (ca. 40-50% af bønnerne). Kakaosmør har en meget mild kakaosmag og bruges i fremstillingen af chokolade. Kakaosmør har et smeltepunkt omkring 34-38 grader. Det er derfor, at chokoladen er fast ved stuetemperatur, men smelter når det kommer i munden. Jeg bruger ofte kakaosmør til at holde på kagernes form, så de ikke smelter ved stuetemperatur. Kakaosmør indeholder naturlige antioxidanter, som både holder huden smuk, og som samtidig forhindrer, at smørret harsker. Derfor kan kakaosmørret holde sig op til fire-fem år. Da kakaosmør er fast ved stuetemperatur, bør det smeltes nænsomt over et vandbad eller på radiatoren inden brug. Kakaosmør kan også rives fint på et rivejern.

KOKOSOLIE

Kokosolie har, som kakaosmør, fast form ved stuetemperatur og bruges derfor også til at holde på kagernes form. Kokosolie indeholder en fedtsyre kaldet laurinsyre, kendt for sin antivirale, antibakterielle og svampedræbende virkning. Denne fedtsyre har vist sig at øge forbrændingen, mindske risikoen for hjertekarsygdomme og forhøjet blodtryk. For at danne steroidhormoner skal kroppen bruge mættet fedt, og her er kokosolie en fantastisk byggesten, specielt i dannelsen af det kvindelige kønshormon progesteron og det mandlige kønshormon testosteron. I min klinik ser jeg stadig flere og flere mænd og kvinder, der producerer for lidt af disse hormoner. Progesteron og testosteron er også med til at øge dannelsen af neurotransmittere som dopamin og serotonin – som bidrager til følelsen af velvære i kroppen.

LECITINGRANULAT

Lecitingranulat har en dejlig flødeagtig smag, og gør det muligt at lave "flødekager", som både sænker kolesteroltallet og styrker hukommelsen! For lecitingranulat er egentlig et kosttilskud – en fedtsyre, som indeholder et fosforlipid, der er en vigtig del af vores neurotransmittere. Den styrker hukommelsen, og samtidig regulerer den kolesteroltallet. Lectin er en vigtig bestanddel af membranerne i vores cellevægge. Lecitin udvindes typisk fra sojabønner eller solsikke-kerner. Bruger du sojalecitin, så vær opmærksom på at bruge et GMO-frit produkt.

LUCUMAPULVER

Lucuma er en frugt fra Sydamerika, også kendt som "Inkaernes guld". Den smager lidt som ahornsirup, karamel eller malt og samtidig en lille smule støvet. Lucumapulver absorberer væske, så tilsætter du lucumapulver til opskriftene, bør du tilsætte samme mængde væde. Lucuma er en glimrende kilde til kulhydrater, kostfibre, vitaminer og mineraler. Den indeholder masser af betacaroten, niacin (B3) og jern.

MACA

Maca er en rod fra Peru. Dens latinske navn er *Lepidium meynii*, men den er også kendt som "Perus ginseng" eller "Amazonas ginseng". Smagen er lidt karakteristisk, men skjules fint i chokoladekager, f.eks. kan den med held tilsættes de rå chokoladebrownies. Maca indeholder store mængder vitaminer, mineraler, enzymer og er et komplet tilskud af protein. Den er desuden en såkaldt adaptogen urt, der bidrager til at øge kroppens modstandskraft over for stress og infektioner. Maca kan bruges som et styrkende og hormonregulerende tilskud ved PMS, klimakterieproblemer, underskud af testosteron og som et afrodisiakum.

MORBÆR

Morbær smager sprødt, sødt, nærmest af karamel, og er meget nærende. De har længe været

anvendt medicinsk i Kina. Hvert bærr er spækket med næringsstoffer, især jern, calcium, fibre og C- og K-vitamin. De er også rige på antioxidanter, især resveratrol. Resveratrol er et naturligt antibiotikum, som bruges af planterne til at bekæmpe infektion og angreb fra bakterier og svampe.

STEVIA/STEVIOSID

Stevia er et naturligt sødestof, der udvindes af den sydamerikanske urt *Stevia rebaudiana*, og som i sin mest koncentrerede form søder op til ca. 300 gange så meget som almindeligt forarbejdet sukker. Så vær forsigtig, når du bruger det, og prøv dig frem, inden du putter det i kagerne. Stevia findes i en grøn, en hvid (steviosid) og i en flydende udgave. Stevia har været kendt i århundreder for sine helbredende egenskaber, og nu tyder også nyere dansk forskning på, at stevia med fordel kan bruges i behandlingen af type 2-diabetes. Er du diabetiker, vil jeg derfor anbefale dig at søde med stevia.

RÅ HONNING

Rå eller uopvarmet honning kan også bruges som sødemiddel. Man kan kende en rå honning på, at den er meget lys og danner små krystaller. Netop disse krystaller er tegn på, at honningen er uopvarmet og har bevaret sin enzymaktivitet – samt alle næringsstoffer. Rå honning indeholder et enzym, som forfordøjer sukkerstofferne i honningen. Den honning, man finder i supermarkederne, er varmebehandlet. Rå honning indeholder mange antioxidanter, styrker immunforsvaret og har antibakterielle egenskaber.

RÅ KAKAO

Kakaos latinske navn er *Theobroma cacao*, som betyder – med rette – Gudernes føde. Når jeg taler om kakao, mener jeg altid rå kakao. Rå kakao forhandles som hele bønner, som nibs (stykker af bønner) og som pulver. Rå kakao ristes ikke ligesom almindeligt kakaopulver gør, og på den måde bevares mange af de fantastiske egenskaber ved kakao, som ødelægges ved ristning.

Kakao indeholder et utrolig højt indhold af mineraler, ligesom kakao scorer toppoint inden for antioxidantværdier. Rå kakao indeholder desuden stoffer som theobromin, et plantekemikalie i familie med koffein, og phenylethylamin, som er kendt for at give en følelse af lykke og opstemthed, og som øger koncentrationen. Endelig indeholder kakao store mængder af magnesium, som gør, at det kan bruges som et muskelafslappende middel. Men spis ikke kakao inden sengetid, for godt nok slapper musklerne af, men kakao er meget opkvikkende!



Final word of advice

Du skal bruge en fryser og/eller et køleskab for at kunne køle kagerne ned, så de sætter sig, og kageformene kan fjernes. Dette er specielt vigtigt for cremekagerne i det første afsnit.

Jeg anbefaler altid, at man iblødsætter nødder og kerner inden brug. Det gør dem lettere at fordøje, og samtidig frigives næringsstofferne og spiringsprocessen vækkes til live.

Nødder, som bruges til creme eller is, skal ligeledes stå i blød inden brug for at opnå den ønskede konsistens. Derfor er iblødsætningstiden altid angivet ved opskrifterne.

Cashewnødder kan være hårde for fordøjelsen. I alle opskrifter, hvor der anvendes cashewnødder, kan de erstattes med macadamianødder.

Naturlige ingredienser kan variere meget i væskeindhold og sødme. Sørg derfor altid for at smage på desserterne undervejs, så du sikrer dig det lækrest mulige udfald.

DU KAN SKÅNE din blender eller food processor ved at bruge bløde dadler som f.eks. medjoul dadler. De er nemlig så bløde at du faktisk kan mose dem i hånden og på den måde ikke behøver udfordre dine køkkenmaskiner.



*EAT LIKE YOU
GIVE A DAMN*





Piña Colada-cremekage

Ananas og kokos i en skøn forening – tilsæt selv calypsorytmer og bastskørt.

Til 8-10 personer

KAGEBUND

1 dl dadler, udstenede
1 tsk kokosolie
2 dl kokosmel

CREME

6 dl cashewnødder, udblødt i vand i 2 timer
1 dl agavesirup
1 tsk vaniljepulver
4 spsk kokosolie
1 spsk kakaosmør
Evt. lidt vand

ANANASPURÉ

1 dl ananas
1 dl tørret ananas, udblødt i vand
1 moden banan
1 spsk kokosolie
2 spsk HUSK Psylliumfrøskaller

PYNT

"Flødeskum" (se s. 122)
2 spsk kokosmel blandet med 2 spsk hakket, tørret ananas

Kagebund: Blend først dadlerne til en lind masse sammen med kokosolien, og rør derefter kokosmelet i. Fordel dejen i bunden af en springform foret med bagepapir, og stil den på køl.

Creme: Blend cashewnødder, agavesirup, vaniljepulver, kokosolie og kakaosmør til en blød creme. Hæld cremen i springformen, og stil kagen i fryseren, mens du laver ananaspuréen.

Ananaspuré: Blend ananas, banan, kokosolie og HUSK Psylliumfrøskaller og hæld det over kagen. Stil kagen i fryseren ca. 1 time, til den er helt fast, og du let kan fjerne siderne af springformen og bagepapiret.

Pynt med "flødeskum" og ananas/kokoskrymmel.

ANANAS er rig på enzymet bromealin, som virker betændelseshæmmende og gavner fordøjelsen. Ananas indeholder desuden mangan – et mineral, som indgår i dannelsen af mange enzymer, som bl.a. er vigtige for kroppens energiproduktion. Den er rig på C-vitamin, B1- og B2-vitamin.





Brownie Babe

En mørk chokoladebrownie med orange gojibær-krymmel. Denne brownie opfandt jeg til Danmarks første raw food-café 42° RAW.

16 store stk.

KAGEDEJ

2 dl kokosolie

10 dl dadler, udstenede

2 dl rå kakaopulver

1 knsp himalayasalt

2 dl paranødder, grofthakkede

Kagedej: Blend dadler, kokosolie, kakaopulver og himalayasalt til en dadel pasta. Tilsæt evt. lidt vand. Rør de hakkede paranødder i. Form dejen, til den er ca. 3 cm tyk, i en brownieform (eller andet firkantet fad) og sæt den på køl, mens du laver gojibær drys.

DRYS

1 dl gojibær

1 dl kokosmel

Drys: Blend gojibær og kokosmel i en blender eller en kaffekværn, og drys det over kagen. Skær kagen i firkanter, inden den serveres.

Tip: Du kan med held øge sundhedsværdien i chokoladebrownies ved at tilsætte et par spsk macapulver eller hampefrø til dejen.

PARANØDDER er blandt de mest næringsrige nødder, der findes. De indeholder meget af den immunstimulerende antioxidant selen, som bidrager til at forebygge hjertesygdomme og tidlig aldring. Selen har endvidere betydning for synet og for hårets og hudens sundhed. Paranødder indeholder også zink, magnesium, calcium, glutathion og jern, Omega-6, B1 samt biotin og er meget proteinrig.





Caroline Fibæk er naturopath i biologisk medicin med speciale i kvindesygdomme som f.eks. PMS, fertilitetsproblemer m.m. Hun driver klinisk praksis, holder foredrag og skriver om sundhed og raw food i bl.a. Femina og på Sund-Forskning.dk. Senest har Caroline Fibæk taget del i skabelsen af Danmarks første raw food-café 42° RAW, hvor hun som raw food- og ernærings-ekspert har superviseret caféens fristelser. Caroline er født og opvokset i Vestjylland, men bor i dag i København med sin søn.

Se mere om forfatteren på www.carolinefibæk.dk

Oversigt over opskrifter

KAGER

Blåbærdrøm	20
Banadekage	22
Mango Cheesy Cake	25
Chokoladecremekage	
med jordbærmousse	26
Citronfuldmåne	28
Kinky Pinky	31
Hvid chokolade Cheesy-Cake	
med hindbær	33
Gulerodskage	35
After Eight-kage	36
Oreo-kage	38
Skovbærcreme-kage	40
Karamelcreme-kage	43
Kokoscreme-kager	45
Bananabær-kage	46
Ganache à trois	48
Piña colada-cremekage	51
Krydderkage	53

TÆRTER:

Blåbærtarteletter	57
Peach Pie	58
Pink Pie	60
Papaya Pie	62
Kirsch Pie	64
Kiwi-lime Pies	66
Jordbærtærter	59
Æbletærte med kanel	71

BROWNIES

Brownie Babe	75
ChokoNutz-brownie	77
Whitey	78

CUPCAKES

Chokolade	84
Vaniljepulver	86
Karamel	86
Glasure	88

COOKIES

Ginger Cookie	92
Lemon-coco Cookie	94
Karamel Cookie	95
Choko-crunch Cookie	95

IS

Mangosorbet	98
Goji-jordbærgranité	100
N'ice Cream	102
Matcha-is	104
Vaniljeis	106
Chokoladeis	108
Iskreme-burger	110
Isbåde	112

EKSTRAS

Mandel-mælk	117
Kokosmælk	117
Karamelsauce	118
Hindbærsauce	118
Chokoladesauce	118
Vaniljecreme	121
Vaniljecreme light	121
"Flødeskum"	123