

LINNÉAS KÄRLEKSMUMS PÅ REST-KAFFE

• 20
Portioner

Klimatpåverkan:
0,1 kg CO₂ ekvivalenter per portion



Kaka

- 3 dl ekologiskt kikärtsspad
- 5,5 dl ekologiskt strösocker
- 2 dl ekologisk kakao
- 6 dl ekologiskt vetemjöl
- 1 msk ekologiskt vaniljsocker
- 1 msk ekologiskt bakpulver
- 1 tsk salt
- 200 gram ekologiskt mjölkfritt margarin
- 2 dl ekologisk havredryck

Glasyr

- 200 gram ekologiskt mjölkfritt margarin
- 1 dl ekologisk kakao
- 2 tsk ekologiskt vaniljsocker
- 0,5 dl ekologiskt kokat överblivet kaffe (rest-kaffe)
- 3 msk ekologisk havredryck
- 0,5 tsk salt
- 500 gram ekologiskt florsocker
- Ekologiska kokosflingor till topping

Gör så här

1. **Kakan:** Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa kikärtsspad och strösocker fluffigt med en elvisp.
3. Blanda ihop de torra ingredienserna i en separat skål och sikta sedan ner det i kikärt- och sockerfluffet.
4. Smält margarinet i mikron och blanda i havredrycken.
5. Häll i margarinblandningen i smeten och blanda till en slät och klumpfri smet.
6. Häll upp smeten i en långpanna med bakplåtspapper.
7. Grädda sedan kakan i ca 30 minuter i mitten av ugnen.
8. Ta ut och låt svalna något.
9. Gör hål i kakan med hjälp av tex en gaffel eller sugrör för att glasyren ska rinna ner i kakan och bli extra saftig.
10. **Glasyr:** Smält margarinet i mikron.
11. Sikta sedan ner de övriga ingredienserna förutom kokosflingorna. Vispa/rör ihop till en slät glasyr.

12. Toppa sedan kakan med glasyren och avsluta med att strö över kokosflingor

Det här receptet har tagits fram för projektet #Eat4Change. Ett projekt vars mål är att få unga européer att göra mer hållbara matval. Läs mer om projektet här, <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/projekt/eat4change/>.

Tiktok-inlägg om kärleksmumsen hittar du här, https://www.tiktok.com/@linneaorvegaard/video/7168531114334735621?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1&q=linnea%20orveg%C3%A5ed&t=1669107158645

Släng inte kaffe! På grund av att vi i Sverige både dricker och slänger så mycket kaffe, tillsammans med att kaffeproduktion har en stor miljöpåverkan så sticker faktiskt kaffe ut som ett av de livsmedel som leder till stor förlust av biologisk mångfald och som har högt avtryck på miljön sett till svenskarnas totala matkonsumtion. Därför är det superviktigt att vi slutar slänga kaffet vi brygger, och att vi väljer ekologiskt. Läs mer om kaffe, och andra vegetabilier, i Vegoguiden, <https://www.wwf.se/vegoguiden/>.

Klimatberäkningen är gjord i Klimato, <https://sv.klimato.co/> i november 2022.

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken.
Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.