



LOKALA BALJVÄXTER

Mörk chokladkaka med gråärt och havssalt

8 PERSONER

Bakverk med baljväxter börjar bli allt vanligare. Fördelarna är att du kan byta ut smör och grädde i glasyren mot vegetabiliska alternativ och servera till gluten- och laktosintoleranta. Tiden i ugnen är avgörande och det gäller att prova sig fram några gånger då ugnar är olika. Chokladkakan ska vara lite krämig när du tar ut den, då blir den lagom kladdig när den har svalnat. Gör gott för både hälsa, smak och klimat. Servera gärna med hallonsorbet eller vaniljglass.

Ingredienser

400 g gråärt, kokta möra
1 dl naturell rapsolja
2 st ägg
1 dl rörsocker
1/4 tsk vaniljstäng
1/2 tsk havssalt
200 g mörk choklad

TILL FORMEN
neutral rapsolja
kakao

CHOKLADGLASYR / TOPPING
2 dl grädde
1 msk honung
1 1/2 msk strösocker
100 g mörk choklad 70%
2 tsk smör, gärna rumsvarmt

Gör så här

1. Börja med glasyren som behöver stå till sig.
2. Blanda grädde, honung och socker i en kastrull. Låt det koka upp. Hacka chokladen och lägg i en bunke, lägg i smöret.
3. Håll den varma gräddblandningen över chokladen och smöret, låt stå någon minut innan du mixar ihop den till en slät glasyr med en stavmixer.
4. Låt svalna i rumstemperatur. Eller ställ in i kylskåp för att stelna snabbare, men rör då om med jämna mellanrum. Bre den över kakan när den har en bredbar konsistens.

KAKAN

5. Värm ugnen till 160 grader.
5. Olja formen och pudra med kakao.
6. Mixa gråärtorna till en slät puré tillsammans med ägg och olja.
7. Dela vaniljstången på längden, skrapa ur fröna och lägg i gråärtspurén. Häll i rörsocker och salt. Blanda runt noga.
8. Smält chokladen över vattenbad och blanda i ärtsmeten noga.
9. Häll smeten i formen och grädda i ugnen ca 12 min. om den är ca 2 cm tjock, är den tjockare öka tiden lite. Den ska vara kladdig i mitten.
10. Låt kakan svalna, bre sedan över glasyren och skär i bitar.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne

FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 727402 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsföreningen
Skåne