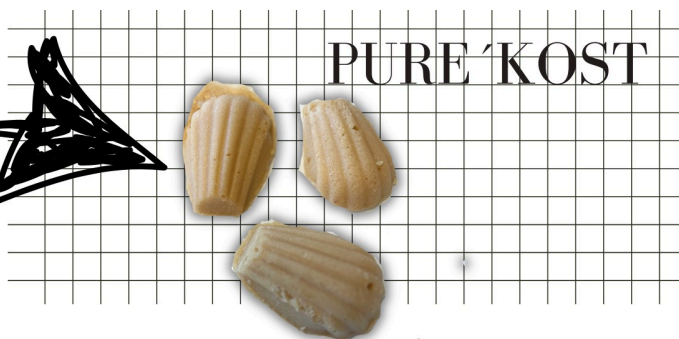


KAKER MAN BARE
TAR I HÅNDEN



PURE KOST



Purékaker

123puré

2025



Vital ernæring as

www.vitalernaering.no

Tlf.: 92402487, e-post: heidi.brunner@vitalernaering.no

Innholdsfortegnelse

Puré Mini-Formkake.....	2
Puré Gulrotkake med Krem.....	3
Puré Marmor-Kake.....	4
Puré Schwarzwaldkake (Sjokoladekake med kirsebær og krem).....	5
Puré Eggelikørkake med Krem.....	6
Tiramisu Puré.....	7
Jordbærkake Puré.....	8

Puré Mini-Formkake

=====

Ingredienser (10-12 porsjoner):

- 300 g **Formkake** – bruk en oppskrift du allerede har.
- 150 ml melk eller fløte (3,5 % fett)
- 550 ml vann
- 200 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

Fremgangsmåte:

Del opp kaken og bløtlegg i væsken i minst 20 minutter. Kjør til puré i 30 sekunder. Rør inn Purebrød-pulver. Fyll i små ringkakeformer, dekk med plastfolie og damp ved 115 graderC i 30-40 min til kjernetemp. på 90 graderC. Avkjøl og pynt med melis, krem eller most frukt.

Næringsinnhold per porsjon (80-90 g):

- Energi: 634 kj / 151 kcal
- Fett: 6,8 g (hvorav mettet 5,1 g)
- Karbohydrater: 14,2 g (hvorav sukker 6,3 g)
- Fiber: 0,3 g
- Protein: 8,2 g
- Salt: 0,1 g

Puré Gulrotkake med Krem

=====

Ingredienser:

Kake:

- 300 g Gulrotkake (bruke en oppskrift du allerede har)
- 150 ml melk eller fløte
- 550 ml vann
- 200 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

Alternativ lag et Gulrotlag:

- 300 g gulrøtter
- 50 g sukker (eller etter smak)
- 14 g GeleaHot

Fremgangsmåte:

Bløtlegg sandkaken i væsken i 20 min og purer. Rør inn Purebrød-pulver. Smak til.

Kok gulrøttene i søtet vann, sil, purer med sukker og bland med GeleaHot. Legg lagvis i silikonform. Damp ved 115 graderC i 30 min. Kjernetemp. 90 graderC. Frys og tin før servering. Pynt med krem- bruk oppskrift du allerede har.

Næringsinnhold per 100 g:

- Energi: 820 kJ / 196 kcal
- Fett: 10,8 g (hvorav mettet 7,1 g)
- Karbohydrater: 18,1 g (hvorav sukker 9,6 g)
- Fiber: 1,2 g
- Protein: 7,2 g
- Salt: 0,2 g

Puré Marmor-Kake

=====

Ingredienser:

Lys deig:

- 300 g vanlig kake
- 700 ml vann
- 200 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

Mørk deig:

- 150 g vanlig kake
- 50 g bakekakao
- 350 ml vann
- 100 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

Fremgangsmåte:

Bløtlegg lys og mørk blanding hver for seg i 1 time. Purer og bland med Purebrød-pulver. Hell vekselvis i form, rør lett med gaffel. Dekk med plast og damp 2 timer ved 100 graderC (90 graderC kjernetemp). Avkjøl 1-2 t. Del i 15 skiver.

Næringsinnhold per skive (ca. 150 g):

- Energi: 1508 kj / 360 kcal
- Fett: 17,3 g (hvorav mettet 11,5 g)
- Karbohydrater: 35,8 g (hvorav sukker 14,5 g)
- Fiber: 0,7 g
- Protein: 15,1 g
- Salt: 0,3 g

Puré Schwarzwaldkake (Sjokoladekake med kirsebær og krem)

=====

Ingredienser:

- 300 g formkake (en oppskrift du allerede har)
- 150 ml melk eller fløte
- 550 ml vann
- 3 ts bakekakao
- 200 g Purebrød-pulver, EPD: 540089



Kirsebær:

- 1 glass moreller i juice (f.eks. 370 g)
- Sukker etter smak
- 4 % GeleaHot

Fremgangsmåte:

Bløtlegg kaken i væske i 20 min, purer, bland inn kakao og Smoothbread. Hell i silikonform. Kok kirsebærene med juice og sukker, purer og sil. Bland med GeleaHot og legg over kakeblandingen. Dekk med plast og damp 45 min ved 115 graderC. Avkjøl og pynt med krem.

Næringsinnhold per 100 g:

- Energi: 842 kJ / 201 kcal
- Fett: 10,6 g (hvorav mettet 7,1 g)
- Karbohydrater: 19,3 g (hvorav sukker 11,8 g)
- Fiber: 0,6 g
- Protein: 7,0 g
- Salt: 0,1 g

Puré Eggelikørkake med Krem

=====

Ingredienser:

Bunn:

- 300 g formkake (bruk en eksisterende oppskrift)
- 150 ml eggelikør
- 150 ml melk
- 400 ml vann
- 200 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

Krem:

- 350 ml kremfløte
- 100 ml eggelikør
- 1-2 g Attylet plus (fortykningsmiddel for flytende væske)

Fremgangsmåte:

Bløtlegg kake i væske i 20 min, purer og bland inn Purebrød-pulver. Hell i smurt form og dekk med plast. Damp i 45 min ved 115 graderC til 90 graderC kjernetemp. Avkjøl.

Pisk fløten stiv og legg på toppen. Frys for enklere håndtering. Tilsett Attylet plus til eggelikøren og hell over før servering.

Næringsinnhold per skive (ca. 120 g):

- Energi: 485 kJ / 116 kcal
- Fett: 7,9 g (hvorav mettet 1,2 g)
- Karbohydrater: 6,9 g (hvorav sukker 1,9 g)
- Fiber: 3,9 g
- Protein: 4,3 g
- Salt: 0,1 g

Tiramisu Puré

=====

Ingredienser:

Bunn:

- 300 g vanlig kake
- 600 ml kaffe
- 100 ml appelsinjuice
- 200 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

Krem:

- 300 g mascarpone
- 100 ml flytende kremfløte
- 200 ml pisket krem
- Mandelaroma etter smak
- Kakaopulver

Fremgangsmåte:

Bløtlegg kaken i væsken i 20 min, purer og bland med Purebrød-pulver. Damp 1,5 t ved 110 graderC. Skjær i skiver.

Lag krem med mascarpone, fløte og pisket krem, smak til. Legg lagvis med kake og krem. Avkjøl 2 t. Dryss over kakao før servering.

Næringsinnhold per 100 g:

- Energi: 1072 kJ / 256 kcal
- Fett: 19,9 g (hvorav mettet 11,6 g)
- Karbohydrater: 12,6 g (hvorav sukker 5,3 g)
- Fiber: 0,2 g

- Protein: 7,3 g

- Salt: 0,3 g

Jordbærkake Puré

=====

Ingredienser:

- 500 ml jordbærjuice

- 13 g agar-agar

- 150 g vanlig kake

- 350 ml vann

- 100 g Purebrød-pulver, EPD: 540089

- 150 g mascarpone

- 80 g sukker

Fremgangsmåte:

Kok opp jordbærjuice med agar-agar i 2 min og hell i former. Avkjøl i 3 timer.

Bløtlegg kake i vann i 1 time, purer og bland med Purebrød-pulver. Damp i 1 t ved 100 graderC. Avkjøl og sett kaldt.

Bland mascarpone og sukker, smør på bunnen, topp med geléjordbær.

Næringsinnhold per skive (ca. 110 g):

- Energi: 846 kJ / 202 kcal

- Fett: 9,9 g (hvorav mettet 6,7 g)

- Karbohydrater: 23,4 g (hvorav sukker 16,3 g)

- Fiber: 0,3 g

- Protein: 5,1 g

- Salt: 0,1 g