

NINAS KAKA MED HALLON **och vaniljsås**

DU BEHÖVER-

2 dl socker
2 dl mjöl
2dl havregryn
1 tsk vaniljpulver
100 gr vit choklad
hallon
smör

Gör så här.

Lägg hallonen i en form.
Blanda socker,mjöl,havregryn
och vaniljpulver och häll över bären.

100 gr choklad hackas och
strös överblandningen.

Hyvla över smör -med osthyvel-
så att det täcker väl.

Sedan 200 grader -30 min. i ugn.



VANILJSÅS

När du ätit denna äkta vaniljsås vill du aldrig mera ha marsansås.

 Tid: 1 timme

 4-6 portioner

 **Glutenfritt**

DU BEHÖVER:

- 1 st ägg
- 0.5 dl florsocker
- 2 tsk potatismjöl
- 3 dl mjölk
- 1 st vaniljstång
 - eller 1 tsk vaniljsocker (men det blir mycket godare med vaniljstång)
- 3 dl vispgrädd

GÖR SÅ HÄR:

Ta fram en kastrull. Knäck i ägg och tillsätt florsockret. Vispa ägg och florsocker med en handvisp. Vispa ner potatismjöl och mjölk.

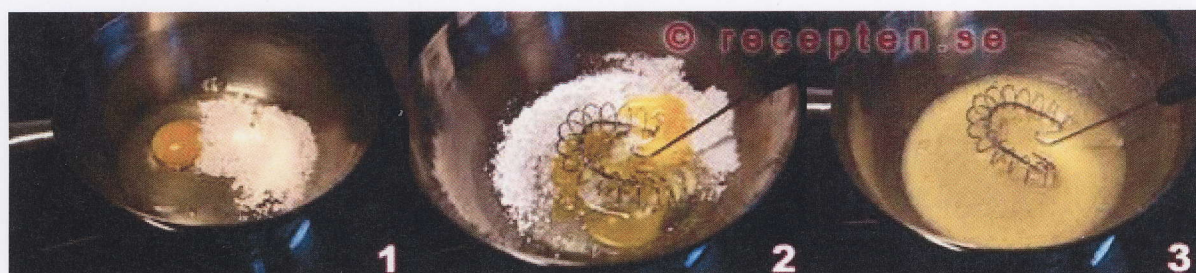
Skär ett snitt i vaniljstången och skrapa ur fröna med en sked. Lägg fröna och vaniljstången i kastrullen.

Låt koka upp på medelhög värme och sänk värmen när krämen börjar tjockna och vispa hela tiden så det inte bränner fast. När det börjar bubbla så är det klart och ta då direkt av kastrullen från plattan. Ta ur vaniljstången. Låt stå och svalna. Ställ gärna kastrullen i kallt vatten om du har bråttom.

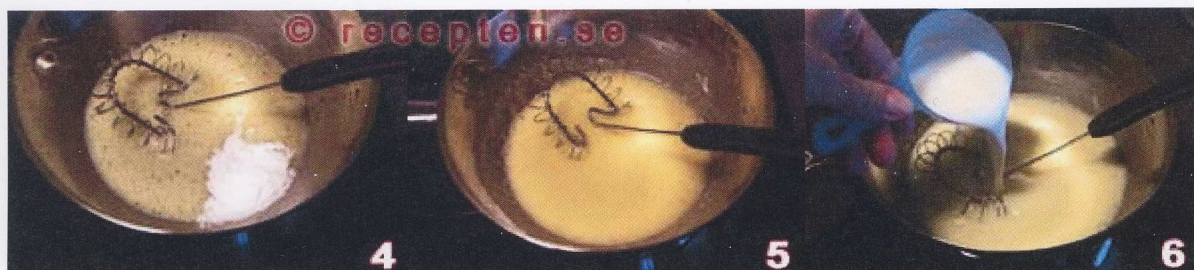
Vispa under tiden grädden. När krämen svalnat ordentligt (ungefär rumstemperatur eller kallare) så blanda ner den vispade grädden. Förvara i kylskåp fram till servering.



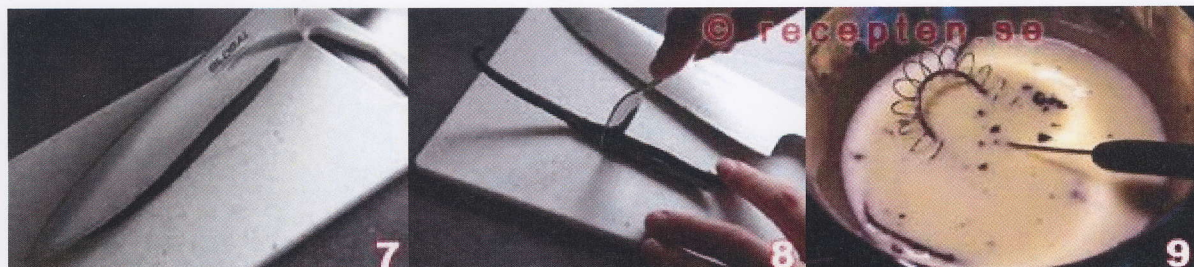
Äkta vaniljsås.



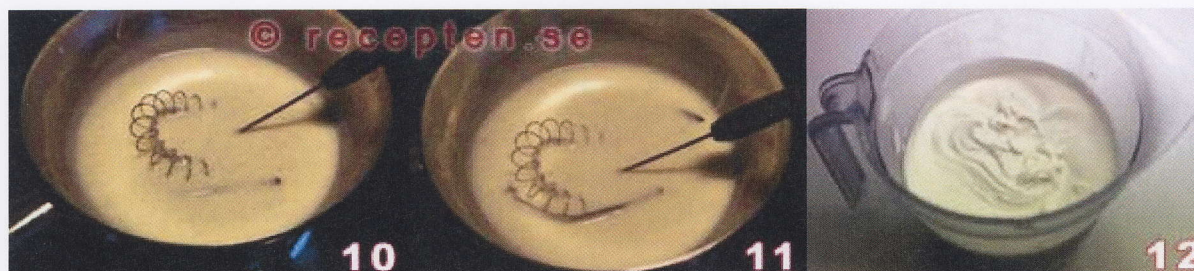
1. Knäck ett ägg och tillsätt florsocker i en kastrull. 2. Vispa med en handvisp. 3. Vispa till en ljusgul smet.



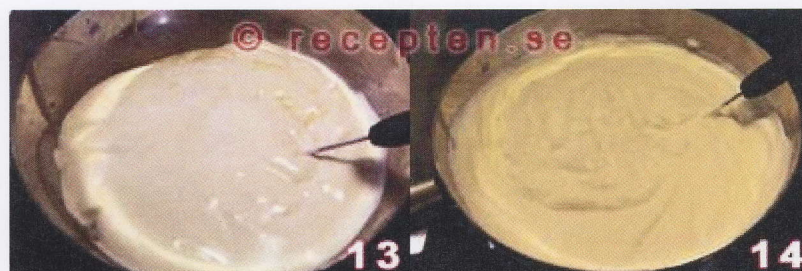
4. Tillsatt potatismjölet. 5. Vispa till en jämn smet. 6. Vispa ner mjölken.



7. Gör ett snitt i vaniljstången. 8. Skrapa ur de svarta fröna med en sked. 9. Lägg vaniljstången och de urskrapade fröna i kastrullen.



10. Koka upp på medelhög värme och sänk värmen när krämen börjar tjockna. Vispa hela tiden så det inte bränner fast. 11. När det börjar bubbla så är det klart och ta då direkt av kastrullen från plattan. Ta ur vaniljstången. Låt stå och svalna. Ställ gärna kastrullen i kallt vatten om du har bråttom. 12. Vispa grädden.



13. När krämen svalnat ordentligt (ungefär rumstemperatur eller kallare) så blanda ner den vispade grädden. 14. Den färdiga vaniljsåsen. Förvara i kylskåp fram till servering.



TIPS:

Den här vaniljsåsen blir ganska tjock. Vill man ha mera rinnande vaniljsås så tar man 4 dl mjölk och 2 dl vispgrädde. Man kan också späda med mjölk när vaniljsåsen är klar till önskad konsistens.



LCHF TIPS:

Halvera sockermängden så blir GI-värdet ganska lågt.



TIPS FÖR ATT UNDVIKA TILLSATSER:

Denna äkta vaniljsås är helt fri från tillsatser till skillnad från köpt marsanpulver. Dessutom