

## Vinnande recept i tävlingen 2006

### GRATTIS till alla vinnare

Recepten i denna PDF är de vinnande recepten i Canderels tävling som pågick under hösten 2006.

Det är enkelt att laga god och hälsosamt mat med Canderel, då du undviker onödiga kalorier och håller din blodsockernivå jämn. Kaloriintaget beror också på hur mycket du äter och din blodsockernivå beror på hela din måltid.

Observera dock att detta är konsumenternas egna recept, vilket innebär att det inte har varit något krav att även diabetiker skall kunna äta recepten. Smaklig spis!

### APELSINKAKA PÅ NITSAS VIS

Antal: 12 port. Tid: 35 min

#### Ingredienser

4 st ägg (gulan och vita skall separeras)  
 2,5 dl apelsinjuice  
 3 dl Canderel Strö  
 4,5-5 dl vetemjöl  
 1 dl majs- eller solrosolja  
 1 tsk vaniljsocker  
 2 tsk bakpulver  
 rivet skal av en apelsin

#### Till apelsinlag

2 dl färskpressad apelsinjuice  
 1 dl Canderel strö

#### Tillagning

Vispa äggvitorna med hälften av Canderel. Blanda äggulorna med resterade Canderel. Ta sedan juicen, oljan och häll i växelvis under omrörning. Blanda mjölet med bakpulver och vaniljsocker och rör i smeten. Ta sedan en bakform ca 26-28 diameter, olja den och strö på lite ströbröd. Grädda kakan i ca 180 grader.

#### Apelsinlag

Koka upp den färskpressade juicen med Canderel. Nagga den varma kakan lite med en gaffel här och där, häll över den varma lagen och låt allt svalna. Ät som den är eller skär i små rutor och servera som efterrätt med en klick light vaniljglass och lite frukt.

### CECILIAS KLADDKAKA

Antal: 8-10 port. Tid: ca 45 min

#### Ingredienser

2 st ägg  
 2 dl Canderel strö  
 1 tsk bakpulver  
 2,5 tsk vaniljpulver  
 0,5 krm salt  
 4 msk kakao  
 1,5 dl mjöl  
 1 dl smält margarin  
 kokos att strö formen med

#### Tillagning

Sätt ugnen på 175 grader. Lägg i ca 125 g margarin i bakformen och sätt in i ugnen. Låt stå till margarinet har smält. Ta ut formen med det smälta margarinet och vippa formen så att margarinet "smörar" formen. Blanda ägg, Canderel strö, bakpulver, vaniljpulver, salt och kakao och blanda väl till en krämig smet. Tillsätt det smälta margarinet tillsammans med mjölet, och blanda igen till en kladdig, tjock smet. Strö formen med kokos och häll sedan i kladdsmeten. Grädda i mitten av ugnen i ca 30-35 min, den ska fortfarande vara kladdig i mitten. Ta ut och ät med valfria bär.

### ERIKS SMARRIGA KOKOSRUTOR

Antal: 40 bitar. Tid: 25 min, plus kyltid

#### Ingredienser

2 st äggvitor  
 3 dl kokande vatten  
 6 dl Canderel strö  
 3 msk gelatinpulver  
 8 tsk kokosflingor  
 6 tsk kakaopulver

#### Tillagning

Lös gelatinet i det heta vattnet, blanda detta med äggvitorna och Canderel strö. Vispa hårt i ca 30 min tills blandningen ser ut som vispad grädde. Blanda kokos och kakao och strö hälften i en långpanna. Bred ut smeten ovanpå och strö sedan över resten av kokos- och kakaoblandningen. Låt svalna någon timme i kylen. Skär i 40 bitar.

## Vinnande recept i tävlingen 2006

### PÄRON DeLight à la DANIEL

Antal: 4-6 port. Tid: 40 min

#### Ingredienser

6-7 st päron  
4-5 msk hackade hasselnötter  
1 dl Canderel strö  
150 g mjölkfritt smör  
2,5 dl fiberberikande havregryn  
2 dl dinkelmjöl  
3 dl havre vaniljsås

#### Tillagning

Skala päronen, skiva dessa i tunna klyftor och fördela i en pajform. Blanda mjölet, Canderel, havregryn och de krossade hasselnötterna tillsammans i en bunke. Smält smöret i en kastrull, blanda i bunken till en smuldeg. Finfördela smuldegen över päronen. Grädda pajen i ugnen på 200 grader i mitten av ugnen i ca 15-20 min. Servera en lätt uppvispad vaniljsås till detta.

### KEVINS CHOKLADTRYFFLAR

Antal: 48 bitar. Tid: 20 min plus 2 timmar i kylan

#### Ingredienser

2,5 dl grädde  
225 g hackad, osötad choklad  
4,2 dl Canderel strö  
2 msk osaltat smör  
1 msk vaniljextrakt  
kakaopulver utan socker

#### Tillagning

Koka upp grädden i en stor kastrull. Tillsätt chokladen och rör om tills den har smält. Ta av kastrullen från värmen och tillsätt Canderel strö, smör och extrakt. Blanda tills den blir slät. Häll över i en stor skål och ställ den i kylan tills den blivit kall och har stelnat, cirka 2 timmar. Strö ut kakaopulvret på ett smörgåspapper. Använd en liten glasskopa för att forma små chokladbollar (eller använd två skedar). Rulla bollarna i kakaopulvret. Lägg dem i pappersformar. Du kan lägga en halv valnöt eller pekannöt överst på varje boll.

### IDAS CITRONGLASSTÅRTA

Antal: 10-12 port. Tid: 30 min plus 1 dygn i frysen

#### Ingredienser

3 dl Canderel strö  
3 st ägg  
3 dl mini fraiche  
3 dl mellangrädde  
3 st citroner

#### Tillagning

Riv skalet på citronerna, samt pressa saften ur citronerna. Blanda detta i en bunke tillsammans med Canderel strö, äggulorna och mini fraichen. Vispa upp äggvitorna i en bunke för sig och grädden i en bunke för sig. När allt det andra är bra blandat så rör du försiktigt ner den vispade grädden och till sist de vispade vitorna. Häll i valfri form sen in i frysen i åtminstone 1 dygn. Srö eventuellt lite söndersmulade digestivekex utan socker i botten.

### SARAS GODASTE ÄPPELPAJ

Antal: 4 port. Tid: 25 min

#### Ingredienser

3-4 syrliga äpplen  
2-3 msk Canderel strö  
0,5 msk kanel  
100 g smör  
1,5 dl mjöl  
1,5 dl havregryn  
2 msk Canderel strö

#### Tillagning

Skiva äpplena och lägg i en form, om hemma plockade eller ekologiskt odlade med skal, annars utan. Strö över Canderel strö samt kanel. Blanda ihop smör, mjöl, havregryn och Canderel och strö över och sätt sedan in i ugnen på 225 grader i 15 - 20 minuter. Servera med light glass.

## Vinnande recept i tävlingen 2006

### LINDAS VITA CHOKLADKAKA

Antal: 8 port. Tid : 1 timme

#### Ingredienser

150 g vit choklad  
 ½ st citron, saft & skal  
 150 g Kesella  
 100 g smör el. margarin  
 2 dl Canderel strö  
 0,5 tsk salt  
 1 tsk bakpulver  
 2 tsk vaniljsocker  
 2,5 dl vetemjöl

#### Tillagning

Smörj och bröa en form med löstagbar botten. Bryt chokladen i bitar och smält i vattenbad. Smält smöret i en kastrull på låg värme. Rör Canderel strö och Kesella till en jämn smet. Tillsett choklad, smör och citron. Blanda mjöl, salt, bakpulver och vaniljsocker och rör ner i smeten. Grädda mitt i ugnen i 200 grader ca 30-40 minuter. Kakan ska vara fast men lite kladdig. Låt svalna något.

### CHEESECAKE à la CAROLINE

Antal: 10 port. Tid: 20 min plus 20 timmar i frysen

#### Ingredienser

6 st digestivekex utan socker  
 2 st ägg  
 1 dl Canderel strö  
 150 g vit blockchoklad  
 300 g Philadelphia light naturell

#### Tillagning

Vispa ägg och Canderel strö poröst. Blanda i Philadelphia. Smält blockchokladen och håll chokladen i smeten med en tunn stråle (kan skära sig annars). Häll smeten över ett smörpapper i en pajform. Krossa sedan digestivekexen och strö över. Låt stå i frysen ca 20 timmar. Serveras gärna med valfria bär.

### TOWES LYXIGA MOROTSKAKA

Antal: 8 bitar. Tid: 1,5 timmar

#### Ingredienser

3-4 morötter  
 50 g grovhackad mandel  
 0,5 dl grovhackade valnötter  
 1 msk grovhackade pinjenötter  
 2 st ägg  
 1,5 dl Canderel strö  
 1 tsk bakpulver  
 1 tsk vaniljsocker  
 1 tsk kanel  
 0,5 tsk ingefära  
 0,5 tsk bikarbonat  
 2 dl vetemjöl  
 0,5 dl flytande margarin

#### Tillagning

Skala och riv morötterna grovt. Rör ihop i en stor bunke med mandel och nötter. Häll i äggen och Canderel. Vispa till en jämn och fluffig smet. Blanda bakpulver, vaniljsocker, kanel, ingefära och bikarbonat med vetemjöl och rör försiktigt ner i smeten. Häll till sist i flytande margarin. Grädda i 175 grader i mitten eller undre delen av ugnen i 45 minuter.

### EGNA FAVORITER

Gör ditt eget favoritrecept med Canderel strö och spara på kalorierna. Byt enkelt ut sockret i ditt favoritrecept mot Canderel strö.

1 dl socker = 1 dl Canderel strö  
 100 g socker = 10 g Canderel strö

Canderel strö fungerar i de flesta recept, dock kan kakor med mycket volym bli lite plattare ibland då Canderel har en annan struktur än socker.