

## Søtt og magisk - Dansk honningkake

Skrevet av Gundad

mandag 20. november 2006 20:21 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:27

---

☐ Vil du ha honning?☐ , sa mor mi på telefonen, ho ringde medan ho heldt på å pakke snippeska til far min som skulle til Oslo.

☐ Eg har honning frå nå Vidar Kalland her, vil du ha sommarhonning eller lynghonning?☐ ☐ Ja takk, begge delar☐ er det sjølvsahte svaret på tilbod om honning, det har eg lært. Så no er eg to store honningglas rikare, og heile huset gler seg over det.

Honning har noko magisk ved seg. Biene samlar nektar, og blandar den med sine egne sekret til dette nydelege søtstoffet som er søtare enn sukker. Kroppen tek opp energien frå honning betre enn energien frå sukker, fordi sukkerstoffa allereie er delvis nedbrotne av biene. Dermed går energien rett i blodet, og gjev oss styrke og hjelper oss å halde ut når vi er slitne. Den er også rik på mineralar og sporstoff, og eit tynt lag med honning på eit sår gjer at det gror fortare. Dei einaste som ikkje skal ha honning er babyar, i uoppvarma honning finst det ørsmå mengder botulinbakteriar. Så små mengder kan vi større nedkjempe, men dei minste har ikkje bygd opp nok immunforsvar. Difor er ikkje honning på smokken å anbefale.





### Dansk honningkake

- 375 g honning
- 375 g sukker
- 2 dl vatn
- 1 ts malt nellik
- 2 ts kanel
- 1 ts ingefær
- 1 ts malt pomeransskal eller rive skal av ein appelsin
- ½ ts salt
- 750 g mjøl
- 2 ts natron
- 3 egg
- Ein neve skålda mandlar

Sett ovnen på 170 grader. Kok opp honning, sukker og vatn, og lat det kolne. Bland alt det turre. Pomeransskal får du på apotek, og kjøper du ein pakke kan du bruke det i gløggekstrakt og andre gode saker. Bytt det ut med berre det gule skalet av ein appelsin viss du ikkje finn det. Unngå å få med det kvite frå appelsinskalet, det smakar bittert. Du kan også presse appelsinen, og bytte ut litt av vatnet med safta.

Når honningblandinga er fingervarm (eller kaldare) rører du den inn i det turre. Ha i egga til slutt. Eg brukte handmiksar, men pass på at du ikkje eltar deigen for lenge. Kle to avlange kakeformer innvendig med bakepapir, og ha i røra. Du kan og bruke ei lita langpanne. Pynt kakene med skålda mandlar viss du har lyst. Steik kakene i 45-50 minutt, alt etter kor stor form du brukar. Stikk med ein spagettipinne for å sjekke at kaka er ferdig. La kakene kolne i forma.

Server kaka skoren i skiver, helst med litt godt smør på. Kaka kan lagrast lenge, og den er

## Søtt og magisk - Dansk honningkake

Skrevet av Gundad

mandag 20. november 2006 20:21 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:27

---

eigentleg best to-tre veker etter at den er bakt. Bakar du den no kan den godt lagrast til jul i ein tett boks. Som du ser har eg ikkje rosiner i denne kaka, men det kan du godt viss du vil. Vend i så fall rosinene i mjøl før du har dei i røra. Skal du servere kaka til fest kan du lage den i langpanne, og dele den i to horisontalt som ei bløtkake. Lag ein god smørkrem av melis, romtemperert meierismør og litt saft av ein appelsin, og smør den halvcentimetertjukt mellom dei to laga. Skjer kaka i pene bitar, og dryss melis over. Garantert suksess!

Alt godt, Gunda

[Originaltråden](#)