

Här nedan följer recept på ett antal olika varianter på energikakor.

Rune Larssons energikaka

Mät upp 7 – 8 mått havregryn i en bunke! Ett mått kan vara i stort sett vad som helst. Jag själv brukar använda en mugg som rymmer ungefär tre deciliter. Havregrynet är själva maten.

Ta en kastrull och häll i ett mått sirap, ett mått socker och ett mått grädde! Koka detta! I början blir det massor med små bubblor. Efter hand blir det allt färre men större bubblor. När det blir kratrar eller när det skiftar till en aning mörkare färg är det dags att ta av alltsammans från spisen. Det så kallade "vattenkuletestet", där man droppar lite av limmet i kallt vatten och ser om det stelnar till en kula, kan nog också duga som test på hur färdigkokt det är.

När limmet är färdigt och varm ska det hällas över havregrynen och sedan gäller det att röra om ordentligt. Medan alltsammans svalnar lite (men inte kallnar!) tar jag fram två bakplåtar och oljar dem. En brödkavel plockar jag också fram och oljar. Därefter formar jag bollar som kavlas ut till kakor. Kakorna glättar jag med en oljad matkniv. Jag har tyckt mig märka att de håller ihop bättre om man glättar dem.

När alltsammans kallnat klipper jag upp till lämpligt stora bitar. Jag brukar förvara kakorna i plastboxar – tomma glasspaket – med smörpapper mellan lagren

Varianter

Rätt ok kakor med havregryn och knäck (!). Byt ut ungefär 1/3 av havregrynen mot hackad mandel/nötter och russin, så blir det godare.

(eller 5 dl havregryn och 2 dl blandade mandel och russin).

En sak som man kan ändra om man så vill är att ha i 1,5 mått sirap för att få en lite "bättre" konsistens, tycker jag.

Så här gör du Kung Stalles Maktkakor:

Smält försiktigt på låg värme (max trean) och i tjockbottnad kastrull men lite vatten i. I den ställer du en stor glasskål (vattenbad). Lägg följande fyra ingredienser i glasskålen (du smälter alltså inte grejerna i vattnet), sätt plattan på trean och ha tålamod. Rör och vänta tills det har smält till en smet:

1 dl fast honung
½ dl sirap
½ dl jordnötssmör (med salt)
200 gr ljus blockchoklad

Rör ner så att det smälter, höj inte värmen. Det tar tid...

½ dl Dextropur
1 dl strösocker

Håll glasskålen fortfarande i vattenbadet när du rör ner följande.

Rör ner och kladda ihop:

½ dl russin
½ dl torkade aprikoser
½ dl riven hasselnöt
½ dl hackade solrosfrön
3 dl havregryn
2 dl lätt krossade Branflakes (motsvarar 4 dl okrossade)

När du rört ihop så kladda ut klumpen på bakplåtspapper och lägg sedan ett till bakplåtspapper ovanpå och kavla ut. När du kavlat ut det så ställ det och kylas ner ordentligt. Skär upp i lagom bitar och slå in i bakplåtspapper.

Energy bars

12 eller 24 stycken
100 g smör eller margarin
1 dl socker
1 msk sirap, ljus
5 dl havregryn
50 g papaya, torkad, eller annan torkad frukt, hackad
1/2 dl russin
1/2 dl nötter, grovhackade
2 msk pinjekärnor, eller 1/2 tsk kanel
1 msk vetemjöl

Gör så här:

Sätt på ugnen 175 grader.

Mät upp smör eller margarin, socker och sirap i en kastrull. Sätt den på svag värme tills fett och socker har smält. Blanda havregryn, hackad torkad frukt, russin, hackade nötter, pinjenötter, kanel och vetemjöl i en bunke. Häll över det smälta fettet och blanda om väl.

Lägg bakplåtspapper i en ugnssäker form, ca 20x30 cm. Bred ut massan och pressa ner den ordenligt, glöm inte hörnen. Grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter. Tryck till blandningen igen och låt den svalna lite. Ta upp papperet med kakan på och markera 12 eller 24 bitar. Låt dem kallna och skär loss dem. Förvara i tät burk.

Havre- och russinbar

10 stycken

4 dl havregryn

200 g fikon

1 msk kakao

1 msk kaffe, starkt

200 g russin

1 dl cornflakes

Gör så här:

Lägg havregryn i en ugnsfast form. Spraya grynen med lite vatten ur en blomspruta. Ställ i ugnen ca 8 minuter 200 grader. Havregrynen ska bli gyllenbruna. Skölj fikonen och klipp bort den hårda kvisten. Mixa sönder fikon med kakao och kaffe i en matberedare. Lägg i hälften av russinen och havregrynen på slutet. Ta upp massan ur beredaren och lägg i en bunke. Arbeta för hand in resterande gryn, russin och cornflakes. Tryck ut till en ca 2 cm tjock platta, ställ kallt i kylan en timme. Skär med en lätt fuktad kniv 10 stycken 3 cm breda stänger. Slå in bitarna i smörpapper och lägg i en burk med lock. Förvara burken i kylan, hållbara ca en vecka. Tips! Nötter och solrosfrön är också gott att blanda i.

Energikaka

2,5 dl matlagingsgrädde

3 dl socker

2 dl sirap

1 dl dextrosol

3 msk kakao

2 msk snabbkaffe

100 g grovt hackad mandel

1 litet paket russin

7-8 dl havregryn

Gör så här:

Kokade ihop allt förutom nötterna, russinen och havregrynen. Sluta koka det när det är simmigt, men inte så segt som när man gör kola (ungefär 15 minuter).

Müsli - och fruktbar

100 g smör

2 msk sirap

1 dl torkad frukt

3 dl müsli (gärna hemmagjord med frukt, nötter och frön)

1 dl fiberhacregryn

3 msk vetemjöl (sojamjöl för protein)

1 1/2 tsk bakpulver

1 dl råsocker

1 tsk vaniljsocker

Gör så här:

Smält smöret och rör ner sirapen. Blanda ihop alla torra ingredienser och rör ner i smörblandningen. Tryck ut massan i en 20 x 20 cm smord form. Grädda i 175 grader i mitten av ugnen, ca 15 minuter. Skär i 16 bitar.

Fulladdade energikaka

16 portioner

3 dl yoghurt (helst 3% fett)
3 dl socker
1 dl mjölk (helst 3%)
3 dl + 4 msk grahamsmjöl
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
5 dl havregryn
1 dl vetegroddar
ca 350 g torkad frukt hackad och blötlagd
2 dl apelsinmarmelad

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Blanda yoghurt, socker i en stor skål.
3. Blanda 3 dl grahamsmjöl, vetemjöl, bakpulver, havregryn och vetegroddar.
4. Lägg den hackade frukten i en skål och strö över 4 msk grahamsmjöl. Tillsätt sen apelsinmarmeladen och blanda väl.
5. Smörj en låg rätt stor (ca30*20cm) ugnform. Fördela hälften av yoghurtblandningen i botten av formen , därefter ”fruktlagret” och sist resten av yoghurten.
6. Grädda 30-35 minuter. Låt svalna och skär sen i 16 bitar.

Näringsvärde per kaka

Kalorier ca 330

Kolhydrat ca 68 g

Protein 9 g

Fett ca 10 g

Natrium 46 mg

Syftet med att använda ”feta” mjölkprodukter är att komma åt mer av det mycket effektiva MTC-fettet (se papper om kosttillsägg). Den torkade frukten kan man använda vad man vill, tänk dock på att mycket katrinplommon förvisso blir gott och saftigt men kan ställa till med vissa problem med magen under löpning, vid långa cykelturer fungerar det dock utmärkt.

Quickfix sportdryck

Blanda 1 liter vatten, ca 1 dl druvsocker, lite salt och smaksätt med lite saft eller juice och du har en mycket billig och väl fungerande sportdryck. Tänk dock på att inför längre tävlingar ha en mer innehållsrik sportdryck typ Vitagro för att få i dig en bättre sammansättning av mineraler m.m. Du bör också träna magen

med denna i god tid inför tävlingen. Serveras annat, ta reda på vad och träna med den