

A T E L J É T Ä R T A N



De här kakorna är mycket lätta att göra och det blir inte mycket disk. Vilket gör att man kan göra dem även när man är på semester i husvagn, båt eller på landet. När jag var liten bodde jag på en ö i Ålands skärgård långt ifrån affärer och glass var något som man bara fick när man följde med för att handla mat. Så under flera somrar i rad bakade jag och min barndoms kärlek havreflarn nästan varje dag han var 7 och jag bara 5. Vi bakade i gasspis och utan rinnande vatten. Han passade ugnen och jag klickade ut kaksmeten, sen satte vi oss och njöt på någon klippa, koja eller i segelbåten, ibland fick alla smaka och då blev det kalas.

Nu har jag provat att göra lite varianter på dessa underbara kakor, vissa med mycket bra resultat och vissa med mindre bra resultat.

Jag har provat mig fram och här kommer fyra olika som har fått bra betyg av min test panel, som består av mina tre barn, en självutnämnd havreflarns expert, ja nästan alla som har kommit i min väg de senaste dagarna har fått smaka och tycka.

Pernilla Kamras Havreflarn

20-25 st

75 g smör eller margarin

50 g havregryn

90 g strösocker

60 g mjöl

40 g sirap

¼ tsk bakpulver

1-2 msk grädde



Sätt på ugnen på 175gr varmluft eller 200gr vanlig ugn.

Smält smör/margarin i en kastrull. Blanda i övriga ingredienser rör till en jämn smet. Tillsätt grädde så att det blir en klickbar massa. Klicka ut på bakplåtspapper grädda låt kakorna svalna på pappret eller forma dem över en rundstav.

Förvara kakorna torrt och svalt i luft tät burk.

Pernilla Kamras Havreflarn Meny P1 2008

Här kommer flarnen i turordning:

Dinkelflarn; Byt ut havregrynen mot dinkelflingor, strösockret mot ljustmuscovadosocker och sirapen mot flytande honung.

Bovete-flarn; Byt ut havregryn mot bovetegryn.

Quinoa-flings-flarn; Byt ut havregryn mot quinoaflingor och ta 90g mörktmuscovado socker i stället för strösocker.

Råg-flings-flarn; Byt ut havregryn mot rågflingor.

Havreflarnen i original är utan tävlan.....men jag tror att Dinkelflarnen vann så ta och provbaka dem. Jag lovar att de är goda.

Många goda stunder önskar Pernilla Kamras er alla och lycka till i köket.