

## "MCADD-venlige" julesmåkager

Du skal selv huske at tjekke fedtenergiprocent og sammenholde det med, hvad der er plads til i jeres kost!

### Honninghjerter

450	gram	Honning
450	gram	Hvedemel
1	tsk.	Nelliker, stødt
1	tsk.	Kardemomme, stødt
2	tsk.	Kanel, stødt
2	tsk.	Hjortetaksalt
2		Æggeblommer
10	gram	Gær
2	tsk.	Potaske
1	tsk.	Vand

Kan gerne pyntes med sukkerglasur

Smelt honningen i en rummelig gryde. Bland mel med krydderier og hjortetaksalt. Rør det i honningen. Rør gæren ud i æggeblommen, og potaske i lidt vand. Tilsæt begge dele og lad dejen hvile 1 - 2 timer ved stuetemperatur.

Udrul dejen i 1 cm's tykkelse og udstik hjerter.

Bag dem ved 180 grader C. alm. ovn i ca. 10 min.

Pensl hjerterne med smeltet chokolade. Honninghjerterne kan flækkes og lægges sammen med abrikos- eller appelsinmarmelade.

De opbevares i en tætsluttende dåse.

### Jule-Kanelsmåkager

Ingredienser:

2		æg
1	dl.	sukker (ca. 110 g.)
2	tsk.	Vaniliesukker
2.5	tsk.	stødt kanel
40	g.	hakkede mandler
100	g.	Hvedemel

Æg og sukker piskes sammen. De andre ingredienser putter man forsigtigt i. Dejen hælder man i en pose, hvor man klipper en lille del af hjørnet af. Kagerne trykkes forsigtigt ud på en bageplade med bagepapir. (Pas på med at trykke for meget ud, da dejen stille og roligt vil flade ud, af sig selv.. Tryk ca. det ud, der svarer til en teskes-hoveds form!) Bag dem ved 175 graders varme i varmluftsovn, i ca. 10-15-20 minutter (kommer an på hvor sprøde man vil have dem.)

Tilføj evt. salt...men prøv lige at lave dem uden først. god fornøjelse, og god julebag ;P

### Chokolade-orange småkager

Ingredienser:

1		Æg
175	gram	Sukker
15	gram	Smør
1	spsk.	Appelsinsaft, friskpresset
1	spsk	Appelsinskal, reven

100	gram	Hvedemel
15	gram	Mørk chokolade 44%

Æg, sukker og smør (stuetemperatur) piskes jævnt og luftigt. Juice og appelsinskal røres i. Mel og hakket chokolade vendes i.

Dejen sættes som toppe på en bageplade med bagepapir. Der skal være god afstand mellem kagerne, da de flyder meget ud.

Bages ved 200 grader C. alm. ovn i ca. 10 minutter.

Kagerne har en fedtenergiprocent på ca. 14%.

### **Kanelstjerne**

Ingredienser:

100 g sukker

200 g mel

1 spsk bagepulver

3 spsk kanel

1 spsk sveskemos (eller andet frugtmos/syltetøj)

80 ml mælk (gerne lidt mere)

Bland mel og bagepulver sammen, tilsæt sukker og kanel. Tilsæt lidt mælk og frugtmos/syltetøj (i små mængder af gangen) og ælt godt igennem, Pas på at du ikke tilsætter for meget mælk, dejen kan godt blive for fugtigt. Rulle dejen tyndt ud og udstik stjerner.

Bag ved 170 grader 10-15 min. Her er de stadig ret bløde, men bliver hådere mens de afkøler.

### **Krydderikiks**

Ingredienser:

2 æg

1 æggeblomme

80 g sukker

8 g vaniljesukker

50 g mel

50 g kartoffelmel

1 knivspids stødt ingefær

1 knivspids stødt anis

1 knivspids kanel

Pisk æggene og æggeblommen stive, tilsæt sukker og vaniljesukker og pisk videre (ca 2 min). Bland mel, kartoffelmel og krydderierne sammen og tilsæt forsigtigt til æggecremen.

Brug 2 teskeer til at lave små bunker på bagepladen med god plads i mellem.

Bages ved 180 grader 10-15 min.

### **Honningkage-Æble småkager**

Ingredienser:

150g sukker

3 æg

125 g mandler

150 g revet æble  
2 tsk honningkage krydderi  
1 tsk kanel  
250 g mel

Pisk æggene og sukker til skum. Bland mel med krydderierne og nødderne og vend det forsigtig i æggemassen. Tilsæt æblerne til slut.  
Fyld dejen i en sprøjtepose og lav ca. 12 småkager per bageplade.

Bages ved 180 grader i 10-15 min.

### **Vaniljesmåkager**

Ingredienser:

100 g mel  
30 g sukker  
18 g vaniljesukker  
40 ml mælk  
1 tsk bagepulver

Bland mel og bagepulver, tilsæt sukker. Tilsæt mælk i små mængder og ælt godt igennem. Pas på at dejen ikke bliver for fugtig. Rul dejen ud og udstik småkagerne. (Hvis dejen alligevel blev for fugtig, kan man godt lave små bunker på bagepladen – smager mindst ligeså godt ☺)  
Jo tynder dejen bliver rullet ud, jo spødere bliver småkagerne.

Bages ved 170 grader i 10-15 min. Gives ca. 30 småkager.

### **Citronstjerner**

Ingredienser:

2 æggeblommer  
3 spsk citronjuice  
100 g sukker  
½ tsk bagepulver  
50 g kartoffelmel  
50 g mel (gerne fuldkorn)

100 g flormelis  
2 spsk citronjuice

Pisk æggeblommerne, citronjuice og sukker til skum. Tilsæt mel, kartoffelmel og bagepulver. Ælt dejen godt igennem.  
Rul dejen ud, udstik småkagerne. Bag dem i ca. 7-8 min ved 200 grader.  
Når småkagerne er kølet af, laves en citronglasur og lægges ovenpå småkagerne.

### **Mandelmakroner**

Ingredienser:

4 æggehvider  
150 g flormelis  
8 g vaniljesukker  
200 g mandelmel

1 knivspids salt

Tilsæt salt til æggehviderne og pisk stive. Tilsæt sukker og vaniljesukker lidt ad gangen og pisk videre. Når æggemassen er helt stiv, vendes mandelmel i.

Brug en teske for at lave små bunker på bagepladen og bag dem ved 150 grader i ca 30 min.

### **Appelsinsmåkager**

Ingredienser:

1 usprøjtet appelsin

2 æggehvider

1 knivspids salt

150 g sukker

250 g mandelmel

2 spsk kartoffelmel

125 g flormelis

2-3 spsk appelsinjuice

Riv skrallen af appelsinen og pres juicen ud. Tilsæt salt til æggehviderne og pisk stive. Tilsæt 2 tsk appelsinskræl og 1 spsk appelsinjuice og pisk kort. Bland sukker, mandler og kartoffelmel og vend ind i den stive æggemasse. Pak det hele ind i sølvpapir og sæt i køleskabet i en time.

Tænd oven ved 160 grader (varmluft). Rul dejen ud, ca. 2-4 mm tykt. Udstik dine småkager og bage dem i ca. 15 min.

Når de er kølet ned, blandes en appelsinglasur af juicen og flormelissen, pynt dine småkager som du har lyst.