



Saftiga kärleksmums är en riktigt klassiker på fikabordet. Och kakan älskas av både stora och små. Vilket inte är så konstigt med tanke på hur otroligt god den är.

Vad finns inte att älska med en mjuk och saftig chokladkaka, toppad med en underbart god glasyr med smak av kaffe och choklad? Plus lite kokos på det. Kärleksmums är dessutom ett perfekt bakverk att bjuda på när du väntar många gäster, eftersom det är så enkelt att baka i långpanna.

Så här gör du saftiga kärleksmums!

Kärleksmums innehåller inga kontigheter och ingredienserna består av sånt du säkert har hemma i kyl och skaffereri.

- Förberedelser: ca 10 minuter
- Tillagning ca: 20 minuter
- Klart på: 30 minuter
- Ca 30 kakor
- Pâtisserie

Kärleksmums har ett uppskattat näringsvärde per 100 gram på

- Ca 440 kcal

INGREDIENSER TILL SAFTIGA KÄRLEKSMUMS

- 250 g smör

- 2 dl mjölk
 - 4 dl strösocker
 - 5 ägg
 - 6 dl vetemjöl
 - 3 tsk bakpulver
 - 1 msk vaniljsocker
 - 1,5 dl kakao
 - **Glasyr**
 - 75 g smör
 - 3/4 dl starkt kaffe
 - 1/2 dl kakao
 - 1 1/2 msk vaniljsocker
 - 5 dl florsocker
-
- 1 dl kokosflingor (till garnering)

GÖR SÅHÄR

1. Sätt ugnen på 175°C.
 2. Smörj och bröa en långpanna med lite högre kanter. Lämplig storlek på formen är ca 25x30 cm.
 3. Smält smöret och häll i mjölken. Dra av kastrullen från plattan och låt svalna.
 4. Vispa ägg och socker poröst.
 5. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Vaniljsocker, kakao, bakpulver och mjöl. Sikta ner blandningen i det vispade sockret och äggen.
 6. Vänd ihop allt till en jämn och fin smet. Använd gärna en slickepott.
 7. Tillsätt blandningen av mjök och smält smör.
 8. Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen i ca 20 minuter.
 9. **Glasyn:**
 10. Ta ut kakan ur ugnen och låt den svalna.
 11. Smält smör i en kastrull och tillsätt kaffe, kakao, vaniljsocker och florsocker. Blanda ordentligt.
 12. Bred glasyn över kakan när den har svalnat litegrann.
-
13. Strö över kokosflingor på toppen av kakan. Skär kakan i bitar (ca 30 st).







Bilder: Jessica Bergström

3 tips för att lyckas med saftiga kärleksmums!

Det finns väl inget värre än att hugga in på en bit kaka, för att sen inse att den blev alldeles torr. Så för att undvika detta och istället få till en riktigt god och saftigt kaka är det några saker som är bra att tänka på.

- **Använd rumsvarma ägg:** Anledningen till att du ska baka med rumsvarma ingredienser som ägg, smör och mejeriprodukter, är att dom bildar en emulsion som stänger inne luft. Och sen under gräddning så expanderar luften och resultat blir ett lätt och luftigt bakverk. Rumsvarma ingredienser blandar sig lättare, vilket resulterar i att du får en jämnare smet.

- **Vispa ägg och socker fluffigt:** Var noga med att verkligen vispa ägg och socker ordentligt, så att du får in mycket luft. Det ska bli vitt och pösigt.
- **Vänd ner de torra ingredienserna:** Ett annat viktigt moment är att försiktigt vända ner de torra ingredienserna. Enklast blir det med en slickepott. Detta är för att behålla all luft du har vispat in i smeten.

Kärleksmums i långpanna

Att baka kärleksmums är väldigt enkelt! Du bakar denna goda kaka i långpannan som du har till ugnen. Genom att baka kärleksmums i långpanna får du många bitar som räcker till många, samtidigt som kakan blir saftig och hög. Ett tips är att baka kakan i denna bakform med lock så kan du sedan förvara den enkelt och ta med dig om du blir bortbjuden!

Hur ska kärleksmums förvaras?

För att dina kärleksmums ska fortsätta hålla sig sådär saftiga och goda är det viktigt att förvara dem på rätt sätt. Du kan plasta in kakan ordentligt eller lägga den i en lufttät burk. Istället för plastfolie eller plastpåsar kan du använda dig av bivaxdukar som är ett mer miljövänligt alternativ. Ställ sen dina kärleksmums i kylan så håller dom sig saftiga i flera dagar.

Kan man frysa kärleksmums?

Ja det går alldeles utmärkt att frysa in kärleksmums, även med glasyren på. Låt kakan svalna ordentligt innan du fryser in den. Sen håller den sig fint i frysen upp till 3 månader. Låt sen kakan tina i rumstemperatur när det blir dags att fika igen.