



Κέικ μελιού

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κέικ

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το νερό, το ηλιέλαιο, τα αυγά, το μέλι, αλάτι, την κανέλα, το τζίντζερ και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι διαλυθεί το μέλι και ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Βάζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Το μείγμα θα είναι αρκετά ρευστό αλλά αυτή είναι η υφή που θέλουμε.
- Βουτυραλευρώνουμε μία **φόρμα για κέικ 30x10 εκ.** και βάζουμε μέσα το μείγμα.
- Ψήνουμε για 1 ½ ώρα σε ψηλή σχάρα. Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.

Για τη σως μελιού

- Σε ένα **κατσαρολάκι** βάζουμε το μέλι και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε το **ξύσμα** από το πορτοκάλι, την κανέλα, το τζίντζερ, τον χυμό από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ζεσταθεί.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε σε ένα μπολ.

Για το frosting

- Σε ένα μπολ βάζουμε το βούτυρο, το τυρί κρέμα και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε την καστανή ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
- Τέλος, βάζουμε το μέλι και ανακατεύουμε με το σύρμα.

Για τη σύνθεση

Συστατικά

Για το κέικ

- 250 γρ. νερό
- 150 γρ. ηλιέλαιο
- 150 γρ. αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- 300 γρ. μέλι
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 225 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 225 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Για τη σως μελιού

- 50 γρ. μέλι
- ξύσμα, από 1 πορτοκάλι
- 3 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- κανέλα
- 20 γρ. τζίντζερ

Για το frosting

- 70 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 150 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 70 γρ. ζάχαρη καστανή
- μέλι, για το σερβίρισμα
- καρύδια, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

560 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	9.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	75.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	37%	48%	29%
59.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.44 Αλάτι (γρ.)
66%	10%	4%	7%

- Με ένα κουτάλι καλύπτουμε όλη την επιφάνεια του κέικ με το μισό frosting.
- Κόβουμε με ένα πριονωτό μαχαίρι και σερβίρουμε με μία κουταλιά από το frosting, τα καρύδια, θυμάρι και λίγη από τη σως μελιού.