



Σιροπιαστό κέικ καραμέλας

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

15-20

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τις φλούδες από το λεμόνι και το τζίντζερ.
- Αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να πάρει μια βράση και λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε, βάζουμε το μέλι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει καλά.

Για το κέικ

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C Στον αέρα.
- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) ή ένα τηγάνι με μεταλλικό χερούλι 28 εκ. σε μέτρια φωτιά.
- Βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι, το βούτυρο και βράζουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να δέσει το μείγμα και γίνει σάλτσα καραμέλας. Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε 10-15 λεπτά να κρυώσει πολύ καλά!
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα αβγά, το γάλα και ανακατεύουμε για να σπάσουν τα αβγά. Βάζουμε το μείγμα στη σάλτσα καραμέλας και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε στο μείγμα το αλεύρι, τη βρόμη, την κανέλα, το τζίντζερ, το μπέικιν, το ξύσμα από το λεμόνι και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός.
- Ψήνουμε για 45-50 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και τρυπάμε με ένα [μαχαίρι](#) όλη την επιφάνεια του κέικ.
- Περιχύνουμε με το σιρόπι με τη βοήθεια μιας κουτάλας. Αφήνουμε περίπου 1 ώρα για να απορροφηθεί όλο το σιρόπι και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 400 γρ. νερό
- 400 γρ. ζάχαρη καστανή
- φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 10 γρ. τζίντζερ, σε φέτες
- 1 κ.σ. μέλι

Για τα κέικ

- 100 γρ. ζάχαρη καστανή
- 200 γρ. μέλι
- 200 γρ. βούτυρο
- 3 αβγά, μεσαία
- 150 γρ. γάλα
- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 100 γρ. βρόμη
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 κ.γ. τζίντζερ
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

290 Θερμίδες (kcal)	9.9 Λιπαρά (γρ.)	5.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	14%	29%	18%
34.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
38%	7%	5%	3%