

# jamie's Fruity Flapjack



Recipe © Jamie Oliver 2010 Photo © David Laflus 2011

## Ingredienser

200 g smør, pluss litt til smøring  
4 ss mørk sirup eller tykk, flytende honning  
200 g brun farin  
350 g havregryn  
150 g blandet tørket frukt, nøtter og frø  
en klype av ditt eget favorittkrydder – både kanel,  
malt ingefær og muskat fungerer bra

Forvarm ovnen til 150 °C.

Smør en bakeform (ca. 20 cm x 30 cm og 4 cm dyp).

## Metode

Ha sirup (eller honning), sukker og smør i en stor kjele på middels varme. Rør av og til, til smøret har smeltet og det hele er karamellfarget og boblende. I mellomtiden grovhakker du tørket frukt og nøtter til jevn størrelse.

Ta kjelen av varmen og ha i havregryn og frukt- og nøtteblandingen. Bland godt, hell blandingen over i den klargjorte formen og flat den ut i et jevnt lag. Stek i den forvarmede ovnen i 40 til 45 minutter til kaken blir herlig gyllen. Avkjøl i formen i 15 minutter før du deler den i porsjonsstykker med en skarp kniv. Avkjøl ferdig i formen. Oppbevar stykkene i en lufttett beholder til de skal spises.