

# Tagurpidi rabarberikook



# Tagurpidi rabarberikook

Rabarberihooaeg on täies hoos, mis tähendab, et ühest mõnusalt mahlasest rabarberikoogist ei saa üle ega ümber! Selles, et rabarber suurepäraselt koogi sisse sobib, ei kahtle ilmselt keegi, kuid kas teadsid, et lisaks mõnusalt hapukale maitsele sisaldab rabarber ka ohtralt ülikasulikke antioksüdante, mis aitavad võidelda põletike vastu? Uuringutest on selgunud, et rabarberiekstraktis sisalduvad põletikuvastased omadused aitavad kaasa ka haavade paranemisele. Igal juhul on hea mõte rabarberi kevadisest väest osa saada.

Et sinagi saaksid rabarberihooajast viimast võtta ning südamerahus kooki nautida, jagame sinuga üht mõnusalt mahlast, kuid täiesti patuvaba rabarberikoogi retsepti, mis maitsetl peaaegu et identselt klassikalise rabarberikoogiga, kuid sisaldamata võid, gluteeni ja valget suhkurt! PS! Kui sul rabarberit käepärast pole, siis võid selle edukalt ka näiteks õunte, pirnide või teiste aiasaadustega asendada - selles mõttes on tegu väga universaalse retseptiga.

**Kogus:** 6-8 koogisõbrale

**Valmistusaeg:** 45 minutit

**Raskusaste:** Keskmine

**Vaja läheb:**

- 80g valge riisi jahu või [kaerajahu](#)
- 120g [mandlijahu](#)
- 50g kartulitärklist või [tapiokiärklist](#)
- 1spl linaseemnejahu
- 2-3 suuremat rabarberivart
- 3 spl [vahtrasiirupit](#)
- 177ml taimset piima (magustamata mandlipiim sobib hästi!)
- 40g lisatud suhkruta õuna- või pirnipüreed (kui suhkruta varianti poest ei leia, valmista kaste ise)
- 60-70g kookosuhkurt
- 56ml oliiviõli või 2 spl õunapüreed + 2 spl taimset jogurtit
- 1 spl värskelt pressitud sidrunimahla
- 1tl jahvatatud kaneeli

- 2tl küpsetuspulbrit
- 1/4tl söögisoodat
- 1/2tl soola
- 22 või 24 cm läbimõõduga (lahtikäivat) koogivormi

## Kuidas teha gluteenivaba rabarberikooki?

Kata esmalt koogivormi põhi küpsetuspaberiga ning pese ja koori rabarberivarred. Lõika rabarberist umbes poole sentimeetri paksused viilud ning lao tihedalt teineteise kõrvale küpsetuspaberiga kaetud koogivormi põhja ja lõika noaga ettevaatlikult üle ääre ulatuv osa ära. Seejärel sega kausis kokku gluteenivaba jahusegu (riisi- ja mandlijahu, kartuli- või tapiokitärklis ning linaseemnejahu), lisa küpsetuspulber ja söögisooda ning tõsta kõrvale.

Sega teises kausis kokku kõik vedelad koostisosad koos maitseainetega: taimne piim, õunapüree, oliiviõli (või selle asendusena õunapüree + taimne jogurt), sidrunimahl, suhkur ning kaneel. Seejärel sega vedelike hulka jahusegu ning sega ettevaatlikult taigen ühtlaseks. Kui taigen näib liiga vedel, lisa veel mõnda meelepärast jahu. Enne taignasegu rabarberiviiludele laotamist vala rabarber vahtrasiirupiga üle, see lisab rabarberile mõnusalt karamellise meki. Seejärel vala taignasegu koogivormi põhja rabarberiviilude peale ning tõsta eelkuumutatud 180-kraadisesse ahju küpsema. Küpseta kooki 35-40 minutit, kuniks kook on pealt kuldpruun. Enne serveerimist laske kookil vähemalt 30 minutit jahtuda. Keera kook serveerides tagurpidi nii, et rabarberikiht jääks ülespoole.

Ja ongi maitsev kook serveerimiseks valmis!

PS. Kui sulle meeldib rohkem klassikalises stiilis rabarberikook, siis seda kooki saab edukalt teha ka sellisena, et lõikad rabarberi tükkideks, segad vahtrasiirupiga läbi ning seejärel segad tükid taigna sisse. Kuidas iganes otsustad teha, tohutult maitsev saab see kook igatahes kindlasti - meie väga soovitame proovida. ☐

Kui sulle meeldis see kook, siis sulle võib huvi pakkuda ka [karamelline kookostort](#).