

# SUND BROWNIE

Virkelig god opskrift på en sund brownie, hvor mel er skiftet ud med mandler, og sukker erstattes af dadler. Det gør kagen sund, uden at man går på kompromis med smagen. Kagen smager nemlig intenst af chokolade, og den har en dejlig svampet konsistens.

Til

- 75 g mandler
- 2 spsk kakaopulver
- 1 tsk bagepulver
- 200 g dadler
- 200 g mørk chokolade (70-80 %)
- 4 spsk kokosolie
- 3 æg
- evt. 1 håndfuld valnødder

Kom mandlerne i en foodprocessor eller minihakker, og blend dem så fint som muligt, så det bliver til mandelmel. Kom mandelmelet i en skål, og bland det med kakaopulver og bagepulver.

Fjern stenene fra dadlerne, og blend dem til en ensartet masse.

Hak chokoladen, og smelt den sammen med kokosolien ved lav varme.

Pisk æggene luftige, og pisk chokoladeblandingen i og derefter dadelmassen. Vend mandelmel, kakaopulver og bagepulver i, til massen er ensartet. Hvis du ønsker valnødder i din sunde brownie, kan du hakke dem lidt groft og tilsætte dem.

Kom dejen i en form (ca. 21 x 21 cm) beklædt med et stykke bagepapir. Bag kagen i ovnen i ca. 20 minutter ved 180 grader, og lad den køle helt af, før du skærer den. Bagetiden afhænger af ovnen, så hold øje med, at den ikke får for meget.

