

Rawfood-brownie



 50 min.  378 kcal  SteviaSweet Crystal

Gör så här

Antal portioner: 10

Blanda dadlarna med kakao, mandel, valnötter och SteviaSweet Crystal till en homogen massa. Lägg den kallt.

Blanda kakao, dadlar, kokosmjölk och kokosolja. Tillsätt sedan hett vatten och bred ut glasyren på kakan. Ställ den kallt

Ingredienser

5 dl	urkärnade dadlar
1 1/2 dl	kakao
1 1/2 dl	mandel
1 1/2 dl	valnötter
1/2 tsk	SteviaSweet Crystal

Glasyr:

1 dl	kakao
1 dl	urkärnade dadlar
2 dl	kokosmjölk
3/4 dl	kallpressad kokosolja
1/2 dl	hett vatten

Näringsvärde per portion

378	kcal
1586	kJ
7	g Protein
30	g Kolhydrater
26	g Fett