

BROWNIES MED CHOKLADFUDGE – utan gluten, mjölkprodukter och raffinerat socker

INGREDIENSER:

120 g avokadopuré (mixa 1 avokado med juicen från 0,5 lime)
140 g mörk choklad (utan raffinerat socker eller liknande)
200 g kokossocker
2 ägg
60 g glutenfritt mjöl
20 g kakaopulver
2 mätskedar NDS® Collagen (alla sorter kan användas)
80 g cashewnötter
0,5 tsk chilipulver
0,5 tsk stött kardemumma
+ olika kryddor som strös över varje brownie innan de bakas
En nypa havssalt

Sätt ugnen på 160 grader och baka browniesarna i cirka 40 minuter.

Rosta cashewnötterna i en stekpanna i 2 minuter tills de är gyllene. Hacka dem sedan grovt. (Nötter kan utelämnas vid allergi.)

Mixa avokadon till en puré med limejuice.

Smält chokladen över ett vattenbad. Ta sedan bort skålen från kastrullen och låt chokladen svalna lite.

Vispa ägg, kokossocker, chili, kardemumma och en nypa havssalt i en bunke.

Tillsätt den svalnade chokladen och avokadopurén och vispa ihop.

Vänd försiktigt ner glutenfritt mjöl, kollagenpulver, nötter och kakaopulver.

Häll smeten i en cirka 20 x 10 cm stor form (brödform) med bakpapper.

Jämna ut ytan och strö över lite chilipulver och kardemumma.

Baka i ugnen i cirka 40 minuter tills degen är genombakad.

Låt den svalna och ställ den sedan i kylskåpet i minst 4 timmar. Gärna över natten.

Recept av Charlie och Julie för Engholm NDS 19 maj 2020

