

Den 28. januar 2019 medbragte Ingeborg Z. kager – og sendte efterfølgende denne opskrift:

Banan-Brownie uden mel og sukker – superlækker😊

50 g valnødder

150 g blandede nødder (f.eks. mandler, hasselnødder, cashewnødder)

125 g mørk chokolade

En knivspids salt

50 g kakao

1 tsk. bagepulver

150 g dadler

2 modne bananer

2 æg

½-1 dl havremælk el. lign.

75 g smør (kokosolie), smeltet

Tænd ovnen på 175 grader.

1. Mørk chokolade og valnødder hakkes med kniv og lægges i en røre-skål.
2. Tilsæt salt, kakao og bagepulver.
3. De andre nødder males til mel i foodprocessor, og hældes i skålen.
4. Dadlerne for-hakkes i foodprocessor, og køres derefter godt sammen med bananer og æg, i foodprocessoren.
5. Blandes med de tørre ingredienser samt havremælk og smeltet smør/kokosolie.
6. Hældes i et ovnfast fad, ca. 20 x 25 cm, beklædt med bagepapir.
7. Bages i ca. 40 minutter.