

BROWNIES - SUNDE :)

INGREDIENSER:

1 dåse sorte bønner, drænet og rensat
2 æg
1 dl havregryn
1 dl kakaopulver
1 dl honning
1 tsk vaniljepulver
1/4 tsk havsalt
1/2 tsk bagepulver
3 spsk kokosolie, flydende
1/2-1 dl hakket mørk chokolade (jeg brugte 70%)

CHOKOLADEFROSTING:

2 spsk kokosolie, flydende
2 spsk kakaopulver
1 spsk akaciehonning
1/3 tsk vaniljepulver
En lille smule fint havsalt

FREM GANGSMÅDE:

Start med at forvarme ovnen til 175 grader.

Hæld havregrynene i en foodprocessor og blend, indtil de er blevet til fint mel.

Tilsæt derefter resten af ingredienserne til brownien, bortset fra den mørke chokolade, og blend i et par minutter, til du har en lækker tyk browniedeje. Det er vigtigt at blende det hele godt igennem, da både tekturen og smagen ellers ikke bliver lige så god.

Til sidst tilsættes den hakkede mørke chokolade. Ganske kort i blenderen, for at blande, eller i hånden i en skål, for at undgå at stykkerne bliver hakket yderligere.

Smør derefter et ildfast fad med lidt kokosolie og hæld browniedejen i. Bag dem i 16-20 minutter og tag dem derefter ud og lad den hvile i mindst 10-15 minutter, før du begynder at skære dem ud.

Hvis du vil lave chokoladefrosting, vil jeg anbefale at lade brownies'ne hvile i endnu længere tid, da kokosolien i frosting'en ellers vil smelte for meget.

For at lave chokoladefrostingen rører du helt enkelt alle ingredienser grundigt sammen og hælder dem over brownien.

Jeg serverede mine brownies med skyr blandet med vaniljepulver og en masse friske bær.