

# Chokoladebrownie med dadler og kidney bønner



## **Ingredienser:**

**1 dåse kidney bønner**

**100 g mandler**

**15 dadler (uden sten) Helst de friske.**

**3 æg**

**3 spsk. kakaopulver**

**50 g smeltet kokosolie**

**1/2 tsk. salt**

**1/2 dl stærk kaffe**

**75 g mørk chokolade**

## **Pynt**

**25 g mørk chokolade**

**1½ dl valnødder**

Hak mandlerne let i en multihakker eller blender  
Tilsæt æg, dadler uden sten, kidney bønner drænet for vand, smeltet kokosolie, kakaopulver, salt og kaffe. Blend til en ensartet konsistens.  
Hak chokoladen groft og rør den i dejen til sidst.  
Hæld dejen i en ca. 15x20 cm bageform beklædt med bagepapir.  
Bag kagen i en 200 grader forvarmet ovn i max.20-25 minutter.  
Tag kagen kage ud af ovnen. Når den er let afkølet, fordeles den finthakkede chokolade på toppen. Glat den ud når den er smeltet.  
Dekorér med hakkede valnødder.

Disse lækre Brownies er meget lækre, men også mættende pga det store proteinindhold fra bønner, mandler og æg.  
Server dem derfor i små stykker (ca.15 stk.)

Opskriften er udviklet af sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen

®

AOF Næstved og Susålandet