

Sund chokoladekage

Fedtfattig uden mel og sukker



Ingredienser:

- 100 g dadler uden sten**
- 3 æg**
- 1 dl surmælksprodukt (A 38, skyr el.lign.)**
- 1 dl appelsinsaft**
- 2 spsk. olie (evt. kokosolie)**
- 100 g mandler (eller mandelmel
(andre nødder kan også bruges)**
- 1 tsk. bagepulver**
- 1 tsk. natron**
- 1 tsk. vanillepulver (kan udelades)**
- 3 spsk. kakaopulver**
- 1 knsp. salt**
- 1 dl kokosmel**

Glasur:

- Ca. 20-30 g mørk chokolade (efter samvittighed)**
- Valnødder eller lidt kokosmel til drys (kan udelades)**

Start med at blende dadler, æg, surmælksprodukt, vand, olie og kokosmel sammen i en blender eller minihakker, til det er en fin masse.

Tilsæt mandler til sidst og blend til mandlerne er finthakkede. Hvis du bruger mandelmel, tilsættes dette til sidst i processen.

Bland bagepulver, natron, vanillepulver, kakao, og salt i en skål .
Bland den blendede masse i, og rør det grundigt sammen.

Hæld dejen i en springform (18 cm i diameter) beklædt med bagepapir.
Bag kagen i ca. 20 minutter ved 180 grader (ikke varmluft)

Efter ca. 5 min. rives chokoladen jævnt fordelt over kagen med et fint rivejern. Glat ud med let hånd når chokoladen er smeltet.
Pynt evt. med valnødder eller drys evt. lidt kokosmel over kagen.

*Bag ikke kagen længere end anført, da kagen ellers bliver tør.
Pålægschokolade- gerne 70% kan bruges i stedet for revet chokolade.*

Opskriften er udviklet af sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov
Nielsen ®

AOF Næstved og Susålandet