Raw Brownies med matcha- og avokadokrem



Ingredienser

Browniebunn:
♥ 3 dl valnøtter
♥ 2,5 dl solsikkekjerner
♥ 1 dl kokos
♥ 20 store, myke dadler (uten stener)
♥ 3 dl kakaopulver
♥ 1 ts vaniljepulver (eller vaniljepasta)
♥ 4 ss kokosblomstsukker
♥ 1 dl lønnesirup
♥ 1 dl mandelsmør

Matcha- og avokadokrem:
♥ 500 g avokado (se tips)
♥ 2 ss sitronsaft
♥ 2 ts matchapulver (se tips)
♥ 1 dl lønnesirup
♥ 1,5 dl kokosolje

Pynt:
♥ raw kakaonibs (se tips)

Fremgangsmåte

Browniebunn:
Kjør valnøtter, solsikkekjerner og kokos sammen i en food processor til en finkornet

masse. Tilsett myke dadler og kjør videre til dadlene moser seg. Tilsett deretter kakaopulver, vanilje, kokosblomstsukker, lønnesirup og mandelsmør. Kjør blandingen sammen til en bløt sjokoladedeig.

Dekk en liten langpanne (ca 20 x 30 cm) med bakepapir. Klem sjokoladedeigen jevnt utover i formen med fingrene. Sett formen i kjøleskapet mens du lager matcha- og avokadokremen.

Matcha- og avokadokrem:
Rens avokadoene og ha avokadokjøttet i food processoren. Ha i sitronsaft, matchapulver og lønnesirup. Kjør blandingen sammen til du får en helt jevn og glatt blanding.

Varm kokosolje opp så den blir flytende. Mål opp 1,5 dl, ha dette i food processoren og kjør videre en god stund, helt til blandingen blir helt bløt, glatt og kremete.

Hell fyllet over browniebunnen i langpannen. Dryss over kakaonibs til pynt og sett formen i kjøleskapet til dagen etter.

Servering:
Dagen etter vil du se at matcha- og avokadofyllet har stivnet.

Løft kaken ut av formen ved å ta tak i bakepapiret.

Del kaken opp i små firkanter.

Tips

♥ Til denne kaken er det spesielt viktig at du bruker skikkelig fin og moden avokado. Mengden på 500 g er rent avokadokjøtt (altså uten sten og skall). Hvis du har avokado av god kvalitet, holder det med 5 store. Men av erfaring vet vi jo at ikke alle avokadoer er like fine inni, så det kan være lurt å kjøpe med noen ekstra. Det er også viktig at avokadoen er myk og moden for at fyllet skal få ønsket kremet konsistens.

♥ Matcha er et malt, grønt tepulver som opprinnelig stammer fra Japan. Pulveret er kjent for sine helsebringende egenskaper og har et veldig høyt innhold antioksidanter. Fås blant annet kjøpt i helsekostforretninger.

♥ Kaken blir søt av kokosblomstsukker og lønnesirup, men den inneholder ikke vanlig hvitt, raffinert sukker, derfor er kaken merket av som sukkerfri. Kokosblomstsukker fås kjøpt i helsekostforrening, men kan byttes ut med brunt sukker hvis du vil det.

♥ Raw kakaonibs fås også kjøpt i helsekostforretninger. Du kan alternativt pynte med hakket, mørk sjokolade.

♥ Denne kaken er mektig, så del kaken i små firkanter.

♥ Kakebitene holder seg gode lenge i kjøleskapet, lett innpakket i plast. Kan også gjerne fryses.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/raw-brownies-med-matcha-og-avokadokrem