



Erika Van den Hauwe
0473/85.35.73
Your Health&Attitude-coach
www.healthandattitude.org

Gezondheidscoaching
Kortrijksesteenweg 371
9000 Gent
erika@healthandattitude.org

Recept: Verantwoorde Brownie

Benodigdheden:

- 80 gram notenmix
- 50 gram donker cacao poeder (ongesuikerd, puur)
- 1 volle tl kaneel
- 300 gram medjoul dadels
- Snufje zout
- Bakpapier

Topping:

- 50 gram kokosolie
- 50 gram honing (raw?)
- 25 gram cacao poeder
- 1 tl kaneel
- 2 el notenmix in stukjes
- Kokoschilfers, of amandelschilfers



Bereidingswijze:

- doe eerst de noten in de mixer, 5 sec stand 4 (doe 2 el van dit notenmengsel in een apart kommetje)
- doe dan alle ingrediënten van het eerste deel in de beker, en mix 10 seconden snelheid 8, (indien je kleinere stukjes wil kan je de mixer ook iets lager zetten) tot wanneer je een gladde massa krijgt (dit zal heel kleverig zijn)
- verdeel de brownie in een mooie schaal, max 1,5 cm dik
- meng vervolgens alles van de topping (behalve de schilfers) op stand 1 en wrijf dit mengsel over de brownie en vervolgens bestrooi je alles met de schilfers
- Laat vervolgens 1 uur opstijven in de koelkast



Smakelijk