

# Raw food brownies med hallonmousse

12 st

## Ingredienser:

### Botten

150 g dadlar, medjool, urkärnade  
3 dl valnötter, eller valfri nöt  
1 msk cashew, blötlagda i minst 30 min.

1 tsk vaniljextrakt

0,5 dl kakao

1 nypa havssalt

3 msk kokosolja, smält

### Fyllning

5 dl cashewnötter, blötlagda i minst 30 min.  
250 g hallon

4 msk lönnsirap, eller honung

0,5 st citron, saften av

1 tsk vaniljextrakt

1 dl mandelmjök

2 msk kokosolja, smält

### Till dekoration

hallon  
pistagenötter, grovt hackade  
citronmeliss, färsk

## Gör så här:

### Botten

Klä en liten bakform med bakplåtspapper. Kör ingredienserna till botten i en mixer tills du får en formbar deg. Platta ut den i formen och tryck till ordentligt.

### Fyllning

Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät massa. Häll massan i bakformen och släta ut. Toppa med hallon och ställ i frysen i 2-3 timmar eller tills kakan är fast. Skär lagom stora bitar och toppa med hackade pistagenötter och citronmeliss vid servering.



# Raw food brownies med hallonmousse

12 st

## Ingredienser:

### Botten

150 g dadlar, medjool, urkärnade  
3 dl valnötter, eller valfri nöt  
1 msk cashew, blötlagda i minst 30 min.

1 tsk vaniljextrakt

0,5 dl kakao

1 nypa havssalt

3 msk kokosolja, smält

### Fyllning

5 dl cashewnötter, blötlagda i minst 30 min.  
250 g hallon

4 msk lönnsirap, eller honung

0,5 st citron, saften av

1 tsk vaniljextrakt

1 dl mandelmjök

2 msk kokosolja, smält

### Till dekoration

hallon  
pistagenötter, grovt hackade  
citronmeliss, färsk

## Gör så här:

### Botten

Klä en liten bakform med bakplåtspapper. Kör ingredienserna till botten i en mixer tills du får en formbar deg. Platta ut den i formen och tryck till ordentligt.

### Fyllning

Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät massa. Häll massan i bakformen och släta ut. Toppa med hallon och ställ i frysen i 2-3 timmar eller tills kakan är fast. Skär lagom stora bitar och toppa med hackade pistagenötter och citronmeliss vid servering.



# Raw food brownies med hallonmousse

12 st

## Ingredienser:

### Botten

150 g dadlar, medjool, urkärnade  
3 dl valnötter, eller valfri nöt  
1 msk cashew, blötlagda i minst 30 min.

1 tsk vaniljextrakt

0,5 dl kakao

1 nypa havssalt

3 msk kokosolja, smält

### Fyllning

5 dl cashewnötter, blötlagda i minst 30 min.  
250 g hallon

4 msk lönnsirap, eller honung

0,5 st citron, saften av

1 tsk vaniljextrakt

1 dl mandelmjök

2 msk kokosolja, smält

### Till dekoration

hallon  
pistagenötter, grovt hackade  
citronmeliss, färsk

## Gör så här:

### Botten

Klä en liten bakform med bakplåtspapper. Kör ingredienserna till botten i en mixer tills du får en formbar deg. Platta ut den i formen och tryck till ordentligt.

### Fyllning

Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät massa. Häll massan i bakformen och släta ut. Toppa med hallon och ställ i frysen i 2-3 timmar eller tills kakan är fast. Skär lagom stora bitar och toppa med hackade pistagenötter och citronmeliss vid servering.



# Raw food brownies med hallonmousse

12 st

## Ingredienser:

### Botten

150 g dadlar, medjool, urkärnade  
3 dl valnötter, eller valfri nöt  
1 msk cashew, blötlagda i minst 30 min.

1 tsk vaniljextrakt

0,5 dl kakao

1 nypa havssalt

3 msk kokosolja, smält

### Fyllning

5 dl cashewnötter, blötlagda i minst 30 min.  
250 g hallon

4 msk lönnsirap, eller honung

0,5 st citron, saften av

1 tsk vaniljextrakt

1 dl mandelmjök

2 msk kokosolja, smält

### Till dekoration

hallon  
pistagenötter, grovt hackade  
citronmeliss, färsk

## Gör så här:

### Botten

Klä en liten bakform med bakplåtspapper. Kör ingredienserna till botten i en mixer tills du får en formbar deg. Platta ut den i formen och tryck till ordentligt.

### Fyllning

Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät massa. Häll massan i bakformen och släta ut. Toppa med hallon och ställ i frysen i 2-3 timmar eller tills kakan är fast. Skär lagom stora bitar och toppa med hackade pistagenötter och citronmeliss vid servering.

