

Jonnas chokladfudge- och banankaka med bärspegel

12 port.

Ingredienser:

Botten

100 g valnötskärnor
50 g kakao
0,5 tsk salt
20 st dadlar utan kärna

Chokladlager

2 st banan mogna, stora
240 g kokosolja smält
4 msk kakao

1 nypa havssalt
4-5 msk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning

Banan o jordnötssmör

2 st banan mogna
2 msk jordnötssmör
150 g kokosolja smält
0,5 tsk vaniljpulver
2-3 msk lönnssirap
1 nypa havssalt rejäl

Bärspegel

300-500 g bär t.ex. hallon
eller jordgubbar
0,5-1 tsk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning
Garnering
kakao
bär
mynta

Gör så här:

Botten

Mixa alla ingredienser till en deg. Tryck ut
degen i en form med löstagbar kant. Ställ
formen i frysen medan du gör fyllningen.

Lager 1: Chokladlager

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha
i kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över
botten och ställ i frysen.

Lager 2: Banan o jordnötssmör

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha i
kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över det
andra lagret och ställ i frysen.

Bärsås

Mixa bären med sirapen till en slät sås.

Vid servering

Tina i kyl ett par timmar före servering. Toppa
med t.ex. kakao, valnötter eller bär och mynta
eller citronmeliss. Servera med bärsåsen.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Jonnas chokladfudge- och banankaka med bärspegel

12 port.

Ingredienser:

Botten

100 g valnötskärnor
50 g kakao
0,5 tsk salt
20 st dadlar utan kärna

Chokladlager

2 st banan mogna, stora
240 g kokosolja smält
4 msk kakao

1 nypa havssalt
4-5 msk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning

Banan o jordnötssmör

2 st banan mogna
2 msk jordnötssmör
150 g kokosolja smält
0,5 tsk vaniljpulver
2-3 msk lönnssirap
1 nypa havssalt rejäl

Bärspegel

300-500 g bär t.ex. hallon
eller jordgubbar
0,5-1 tsk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning
Garnering
kakao
bär
mynta

Gör så här:

Botten

Mixa alla ingredienser till en deg. Tryck ut
degen i en form med löstagbar kant. Ställ
formen i frysen medan du gör fyllningen.

Lager 1: Chokladlager

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha
i kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över
botten och ställ i frysen.

Lager 2: Banan o jordnötssmör

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha i
kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över det
andra lagret och ställ i frysen.

Bärsås

Mixa bären med sirapen till en slät sås.

Vid servering

Tina i kyl ett par timmar före servering. Toppa
med t.ex. kakao, valnötter eller bär och mynta
eller citronmeliss. Servera med bärsåsen.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Jonnas chokladfudge- och banankaka med bärspegel

12 port.

Ingredienser:

Botten

100 g valnötskärnor
50 g kakao
0,5 tsk salt
20 st dadlar utan kärna

Chokladlager

2 st banan mogna, stora
240 g kokosolja smält
4 msk kakao

1 nypa havssalt
4-5 msk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning

Banan o jordnötssmör

2 st banan mogna
2 msk jordnötssmör
150 g kokosolja smält
0,5 tsk vaniljpulver
2-3 msk lönnssirap
1 nypa havssalt rejäl

Bärspegel

300-500 g bär t.ex. hallon
eller jordgubbar
0,5-1 tsk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning
Garnering
kakao
bär
mynta

Gör så här:

Botten

Mixa alla ingredienser till en deg. Tryck ut
degen i en form med löstagbar kant. Ställ
formen i frysen medan du gör fyllningen.

Lager 1: Chokladlager

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha
i kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över
botten och ställ i frysen.

Lager 2: Banan o jordnötssmör

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha i
kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över det
andra lagret och ställ i frysen.

Bärsås

Mixa bären med sirapen till en slät sås.

Vid servering

Tina i kyl ett par timmar före servering. Toppa
med t.ex. kakao, valnötter eller bär och mynta
eller citronmeliss. Servera med bärsåsen.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Jonnas chokladfudge- och banankaka med bärspegel

12 port.

Ingredienser:

Botten

100 g valnötskärnor
50 g kakao
0,5 tsk salt
20 st dadlar utan kärna

Chokladlager

2 st banan mogna, stora
240 g kokosolja smält
4 msk kakao

1 nypa havssalt
4-5 msk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning

Banan o jordnötssmör

2 st banan mogna
2 msk jordnötssmör
150 g kokosolja smält
0,5 tsk vaniljpulver
2-3 msk lönnssirap
1 nypa havssalt rejäl

Bärspegel

300-500 g bär t.ex. hallon
eller jordgubbar
0,5-1 tsk lönnssirap eller
honung eller annan
flytande sötning
Garnering
kakao
bär
mynta

Gör så här:

Botten

Mixa alla ingredienser till en deg. Tryck ut
degen i en form med löstagbar kant. Ställ
formen i frysen medan du gör fyllningen.

Lager 1: Chokladlager

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha
i kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över
botten och ställ i frysen.

Lager 2: Banan o jordnötssmör

Mixa allt utom kokosolja till en slät smet. Ha i
kokosoljan sist och mixa lite till. Håll över det
andra lagret och ställ i frysen.

Bärsås

Mixa bären med sirapen till en slät sås.

Vid servering

Tina i kyl ett par timmar före servering. Toppa
med t.ex. kakao, valnötter eller bär och mynta
eller citronmeliss. Servera med bärsåsen.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se