

Raw food brownies med hallonmousse!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Raw food brownies med hallon-mousse

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. Plattar ut den i formen och tryck till ordentligt.

Fyllning

Kör alla ingredienserna i en mixer till en slät massa. Håll 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.