

Avokado Brownie (-og nej... man kan ikke smage den grønne dims)

Superlækker brownie, uden fedtstof... kun sødet med lidt honning og kunstigt sødestof..

Energi:

193 kcal/100 gr. 8,2 gr protein, 19 gr kulhydrat, 9,4 gr fedt

Fremgangsmåde:

Fjern stenen og tag kødet ud af avokadoen og kom det i en skål sammen med æg og skyr....

Pisk det til avokadoen er helt pisket ud....

Rør kakao ud i varm vand..

Tilsæt flydende sød... kom det i æggemassen, sammen med honning og vanillie... pisk godt...

Tilsæt mel, rør det godt sammen..

Hæld dejen i en smurt, stor springform/dyb tærtefad..

Hak nødder og chokolade groft.. og fordel det over dejen..

Bages ved 175 gr. i 30 min....

Tip.. drys evt kokosflager på i stedet for nødder.



Ingredienser:

1 mellem avocado

3 medium Æg

125 g fuldkornsspeltmel

40 g kakao, pulver

1 dl vand

1 spsk vanillesukker,
med ægte vanille, Dr. Oetker

170 g skyr naturel, 0,2%, Thise

2 tsk sødemiddel, flydende

2 spsk honning

30 g chokolade, mørk 70%, øko, Carletti

30 g valnødder

Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen
Mail: hva@gb-foreningen.dk



Gb-foreningen
forening for fedmeopererede