

KLADDKAKA

1 paket svarta bönor
10 st urkärnade dadlar
2 ägg
1 del kokosolja
5 msk kakao eller 4 msk kakao och 100 g mörk choklad
1 tsk vaniljpulver
2 tsk bakpulver
3-4 msk agavesirap eller 4-5 msk honung
Kör dadlar och bönor i matberedaren till en jämn smet.
Blanda i övriga ingredienser.
Grädda i ugnen i 175 grader i ca 15 minuter.
Låt stå i kylskåpet under natten, då blir den ännu godare.

DUMLE

Till botten:

1 dl mandelmjöl
1 dl kokosflingor
6 urkärnade dadlar
5 msk kakao
1 msk kokosolja
1 nypa salt

Mixa alla ingredienserna i matberedare. Bred ut på bakplåtspapper i en form och forma en 1 cm hög kaka.
Ställ in formen i frysen.

Till kola:

12 blötlagda dadlar (gärna i 8 timmar)
2 msk kokosolja
1 tsk vaniljpulver
2 nypor salt

Mixa ganska länge till det blir som en kolasås. Lägg det på botten och ställ in i frysen igen.

Choklad-topping:

1 dl cacaosmör
1 msk kokosolja
2 dl kakao
1 nypa salt.

Smält kakaosmöret och kokosoljan. Blanda med resten av ingredienserna. Bred ut över kakan i formen och ställ i frysen igen.



ÖPPNA FÖRSKOLAN I
ÖSTBERGAS HÄLSOFIKA!