

Inhandlingslista

Rawfood Brownie

(från Food Pharmacy)

Ingredienser

Kaka

- 2 dl valnötter
- 2 dl dadlar
- 1/2 kakao
- 1 msk hasselnötssmör (eller annat nötsmör)
- en nypa salt
- 1 tsk vatten

Frosting

- 1 avokado
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 msk kokosolja
- 3 msk kakao
- 3 msk lönsirap eller honung