

Recept | SAMARBETE MED STOLT MAT I SÖRMLAND



- Ett av våra favoritrecept som är jätteenkelt och går supersnabbt att laga. Och bäst av allt är att den blir godare än en vanlig brownie som innehåller tillsatt socker, hälsar Joakim Larson. **FOTO: PRIVAT**

**STOLT
MAT
I SÖRMLAND**

Stolt mat i Sörmland vill informera, inspirera och aktivera alla som ser mat som en viktig utvecklingskraft för länet. Läs mer på stoltmatisormland.se

Rawfood brownie

- nyttig godsak utan socker



Joakim Larson, delägare i Bageri & Café Rogge i Strängnäs.

- Vi är en kosmopolitisk mötesplats mitt i Strängnäs för moderna människor. Vi vet att det vi stoppar i oss påverkar hur vi mår och därför har vi tagit fram ett café-koncept som både erbjuder klassiska bageri- och caféprodukter men också nytänkande produkter som är ekologiska och hälsosamma och helt utan tillsatt socker, säger Bageri & Café Rogges delägare Joakim Larson.

- Vi har hämtat mycket av vår inspiration till våra hälsosamma produkter från bloggen och boken Food Pharmacy och här har ni ett av våra favoritrecept som är jätteenkelt och går supersnabbt att laga. Och bäst av allt är att den blir godare än en vanlig brownie som innehåller tillsatt socker. Lycka till!

Ingredienser:
2 dl valnötter

2 dl dadlar
1/2 dl kakao
1 msk hasselnötssmör (eller annat nöt-smör)
En nypa salt
1 tsk vatten

Mixa ihop ingredienserna i en mixer. Degen ska hänga ihop och vara lite lätt kladdig. Tryck ut den någorlunda jämnt i en form och ställ in i frysen.

Vi toppar ofta våra rawfoodbrownies med grädde och en valnöt men vi tipsar även om denna fantastiska frosting:
1 avokado
1 tsk vaniljpulver
1 msk kokosolja
3 msk kakao
3 msk lönsirap eller honung

Joakim Larsson