

# Brownie & romkugler med mindre sukker | Liv

12 - 24 stk.



for let øvede

● Op til 45 Min.



## Ingredienser:

### Redskaber:

foodprocessor  
bradepande; 20 x 30 cm

### Brownie med mindre sukker:

45 g glutenfri havregryn  
1 dåse sorte bønner (a 400 g) - 260 g  
drænet vægt  
2 æg str. M/L  
55 g kakao  
40 g kokossukker  
40 g agavesirup  
3 tsk. Taylor & Colledge Vanilla Bean  
Extract  
¼ tsk. fint salt  
½ tsk. Dr. Oetker Bagepulver  
65 g kokosolie  
75 g hakket mørk chokolade

### Chokoladecreme - topping til brownie (undlades hvis der laves romkugler):

200 g kokosmælk - den faste del fra  
en 400 g dåse, køleskabskold  
150 g hakket mørk chokolade

### Romkugler med mindre sukker - yderligere ingredienser:

2 - 3 spsk. hindbærmarmelade -  
sukkerreduceret  
2 - 3 spsk. Dr. Oetker Romaroma  
75 g kokosmel  
1 tsk. Dr. Oetker Concentrated Red  
Colour (5 ml)

## Opskrift egnet til diabetikere:

I denne opskrift er den raffinerede sukker erstattet af lidt kokossukker og agavesirup. Disse sukkerarter har en lavere glykæmisk værdi end hvidt sukker, og er derfor bedre for diabetikere som ønsker et stabilt blodsukker. Samtidigt er de hurtige kulhydrater i hvedemelet erstattet af blandede sorte bønner som du kan koge selv, eller tilsætte fra dåse. Tjek opskriftens næringsværdi for at vurdere dit insulinbehov hvis du er diabetiker, denne opskrift indeholder færre kulhydrater end vores sammenlignelige opskrifter.

Denne opskrift er også god hvis du vil have lidt sødt, og samtidig undgå hvedemel eller gluten. Også egnet til en laktosefri diet, såfremt du vælger en mørk chokolade uden mælk, eller spor af mælk. Husk altid selv at tjekke ingredienser for allergener.

## To varianter:

Du kan enten vælge at toppe den afkølede brownie med en lækker chokoladecreme og servér den således, eller du kan lave brownien om til romkugler.

### 1 Brownie med mindre sukker:

Tænd ovnen på 175 °C traditionel varme.

Kom havregrynene i en foodprocessor, og blend dem til fint mel. Tilsæt bønner, æg, kakaopulver, kokossukker, agavesirup, vaniljeekstrakt, salt og bagepulver. Blend ingredienserne til der opnåes en ensartet, tyk chokoladedej. Det er vigtigt for bundens smag og struktur, at det hele bliver blendet godt sammen.

Smelt kokosolie og den hakkede chokolade i mikroovnen eller i en lille kasserolle. Kom det i dejen og blend det sammen.

Beklæd bradepanden (20 x 30 cm) med bagepapir og hæld chokoladedejen i, glat dejen jævnt ud.

Bag brownien midt i ovnen i 15-20 minutter, til den er fast at røre ved på midten.

### 2 Chokoladecreme:

Sørg for at have dåsen med kokosmælk på køl inden brug, så er det nemmere at "skumme" den fede del af med en ske. Tag 200 g af den tykkeste del af kokosmælken fra og kom det i en gryde.

Varm kokosmælken op til kogepunktet og rør den i den hakkede chokolade af tre omgange, indtil chokoladen er smeltet og massen er glat. Lad cremen køle i køleskab eller i fryser indtil den er fast som nutella og smør den ud over kagen. Brownien er nu klar til servering.

### 3 Romkugler med mindre sukker:

Ælt den færdigbagte brownie sammen med marmelade og romaroma. Tilsæt mere eller mindre alt efter smag - smag dig frem, nogle ønsker mere romaroma end andre.

Blend kokosmel fint og tilsæt Concentrated Red Colour, blend igen til farven er fordelt. Rul kugler af romkugledejen i den ønskede størrelse, og tril dem i den farvede kokos.