

Blåbärscupcakes 9 st

175 grader 25 - 30 min.

200 gram blåbär
3,5 dl vanilj Formula1
1,5 dl sojamjolk
2 ägg
8 äggvitor
2 dl sötningsströ (eller 1 dl råsocker)
1 msk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
1 msk rapsolja

Vispa ägg, socker och vaniljsocker poröst.
Blanda i sojamjolk och rapsolja vispa och håll i vaniljproteinet och bakpulver.
Vänd försiktigt i blåbären i smeten.

Chokladkaka med vaniljkräm

175 grader 30 min

250 gram kesella
2 stora morötter
1 ägg
3 äggvitor
2 dl choklad Formula 1
4 msk kakao
50 gram mörk choklad minst 70%
2 tsk bakpulver
1 tsk flytande sötningsmedel
1 msk smör flytande, till formen
2 msk vetegroddar, till formen

Vaniljkräm

4 dl sojamjolk
1,5 dl vaniljproteinpulver
1 msk vaniljsocker

skala och finriv morötterna
finhacka den mörka chokladen
vispa samman alla ingredienser till chokladsmeten.
smörj el. pensla formen, bröa den med vetegroddar.
Håll i smeten.
Vispa samman vaniljkrämen tills den är klumpfri,
ställ i kylan.
Servera gärna med färska frukter till.

Fröigt knäckebröd

0,5 dl Linfrö
0,5 dl Sesamfrö
0,75 dl Solrosfrö
0,25 dl Pumpafrö
2 dl Dinkelmjöl fullkorn
0,5 dl Olivolja
2,5 dl kokande vatten

Blanda alla fröer, mjöl och olja. Slå över kokande vatten och rör ihop. Blir en lös smet. Låt stå en stund för att svalna något (risk man bränner sig annars!) Bred ut på ett bakplåtspapper tunt. Lägg ett bakplåtspapper över så går det lättare att platta ut. Ska täcka hela plåten. Strö över lite flingsalt.
Grädda i ugn på 150 grader i ca 60-70 minuter. Låt svalna på galler utan bakduk.

Chokladmuffins med Formula 1

2 ägg
ca 1 dl rörsocker -> vispa pösigt
3 msk kakao
2 dl Formula 1 choklad
100 g smält smör
grädda i 175°C i 10-20 min beroende på hur stora muffins du gör.
När de är nästan helt torra är de klara
Garnera med bär

Brownie /chokladkaka

1 kaka, fyrkantig form (ca 23 x 23 cm) eller rund form (23–26 cm diameter)

Tid: 45 min

1 burk (400 g) kokta svarta bönor

1 dl havregryn

2 msk kakao

3 msk kokosolja (gärna med smak)

1 tsk bakpulver

1/2 dl (70 g) agavesirap

4 msk havregrädde

1 dl hackade paranötter

ev kokosflingor

1. **Sätt ugnen på** 180 grader. Mixa bönorna.

2. **Håll ner resten** av ingredienserna utom nöterna. Mixa till en slät smet.

3. **Vänd ner** paranötterna i smeten.

4. **Smörj en form** med kokosolja, och strö med lite kokosflingor, om du vill.

5. **Bred ut smeten** i formen och grädda i mitten av ugnen i cirka 15 minuter.

Nyttiga choklad bollar ca 10 /sats

125g mini keso

2 msk choklad shake.

1.5tsk kakao

1msk stevia strö

1 tsk vanilj pulver. (lite kallt kaffe om man vill)

Mixa keson blanda i resten av ingredienserna.

Rulla till små bollar och rulla därefter i kokos ell
nöt kross .

Chokladkaka typ kladdkaka

3 ägg

3 dl mjölk

40 g kakaopulver

300 g keso el. kvarg

1 dl sukrin/sukrinmelis alt råsoker

100 g Formula 1 choklad (ca 10 msk)

Liten nave blåbär eller hallon

1.Blanda alla ingredienserna väl, gärna I
el.hushållsmixer eller med en stavmixer så att der
blir en slät och fin röra.

2.Häll blandningen i en sockerkaksform so du
placerat bakplåtspapper i

3.Strö över lite bär.

4.In i ugnen på 200 grader i ca 40 min.

5.Ta ut din skapelse och låt den svalna 1-2 timmar
innan du serverar, gärna längre.