

Sunn sjokoladekake med kun 4 ingredienser



Sunn mat er så enkelt, samtidig som det er så komplisert. I dag vil jeg slå et slag for det enkle og gi deg en oppskrift som hverken krever spesialprodukter eller bakekunnskaper. Hva med et stykke sunn sjokoladekake til kaffen i helgen?

Når du skal legge om livsstilen er det viktig å gjøre det enkelt for deg selv. Nøkkelen ligger nemlig i planlegging, og a blir enkle, gode oppskrifter er en stor del av et sunt kosthold. Du trenger ikke gjøre det komplisert for at det skal være både næringsrikt og mettende, det er denne sunne sjokoladekaken et glimrende eksempel på.

Denne oppskriften er veldig populær hos både store og små,

både i barnehagen, på venninnekveld og som kveldskos.

Som en bonus er den også fri for både melk, gluten, soya, korn og sukker. Ved nøtteallergi kan nøttesmør for eksempel byttes ut med kvernede solsikkekjerner eller gresskarfrø.



Deilig sjokoladecake à la Helene

- 3 modne bananer
- 1 dl nøttesmør (mandelsmør, panøttsmør osv)
- 1/2 dl kakaopulver
- Et par dryss salt (fremhever sjokoladesmaken)



Kjør bananer til en klumpfri masse i en blender, foodprosessor eller bruke en stavmikser. Det er viktig at de er godt modne, og du kan gjerne bruke bananer som har fått brune flekker. Da er søtsmaken godt utviklet og sjokoladekaken blir søtere.

Tilsett resten av ingrediensene og kjøør til alt er godt blandet før du heller deigen i en form.

Jeg bruker en stor brødform, så jeg ville ikke brukt en form som er for stor. Ønsker du en større kake kan du doble oppskriften.

Stek kaken på 180 grader i 20-25 minutter.

Topp kaken med kokoskrem, gresk yoghurt eller krem, nam!