



Tamara's recepten



Tamara's Dadelbrownie

Ingrediënten:

- 250 gram gedroogde dadels
- 100 gram pure chocolade (minstens 70% cacao)
- 100 gram boter
- 60 gram havermout
- 100 gram gedroogde cranberries
- 2 el geraspte kokos

Bereiden:

- Snij de dadels in kleine stukjes en overgiet ze met een ½ liter kokend water en laat dan even staan.
- Smelt de chocolade au bain-marie.
- Als de dadels goed zijn uitgelekt, roer je dit samen met de havermout door de gesmolten boter en als laatste de cranberries en de gesmolten chocola.
- Schenk het mengsel voorzichtig in een platte schaal of bakvorm en strijk het glad.
- Strooi er de kokos overheen en laat de brownie minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104