



Yoga & Gezonde Voeding

SHARON



Ingrediënten voor een gezonde chocoladecake

- 100 gram pure chocolade (minimaal 72 % cacao)
- 75 gram kokosvet
- 100 gram amandelmeel
- 100 gram gedroogde abrikozen (bij voorkeur zonder sulfiet)
- 3 eieren
- ½ tl zuiveringszout
- Eventueel 2 tl honing of ahornsiroop
- Eventueel 1 eetlepel cacaopoeder

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 170 graden.
2. Abrikozen in een schaalje water een nacht laten weken. Je kunt de abrikozen in stukjes snijden dan gaat het sneller.
3. Abrikozen uit laten lekken en pureren in de keukenmachine of staafmixer. Eventueel wat honing of ahornsiroop toevoegen.
4. Breek de chocolade in stukjes en doe ze in een steelpannetje samen met het kokosvet en laat het rustig smelten.
5. Klop in een beslagkom de eieren luchtig en schuimig met een mixer.
6. Voeg het amandelmeel en de abrikozenpuree toe en mix het door de eieren.
7. Voeg als laatste het zuiveringszout toe en roer dit door het beslag.
8. Giet het beslag in een ingevet cakeblik en bak de cake in ongeveer 35 minuten gaar.