

Quinoa-Brownie med dadler

– uden mel.

2 dl. kogt quinoa (kold)

2 dl dadler uden sten

4 æg

3 spsk. rapsolie

5 spsk. kakao

1 tsk. bagepulver

100 g 70% chokolade (hakket)70%)

Evt. + hakkede nødder

- Blend æg, dadler og rapsolie til det er ensartet.
- Tilsæt quinoa, kakao og bagepulver – blend videre.
- Vend chokolade og evt. nødder i.
- Put i en smurt springform og bag ca. 25 min ved 200°C varmluft.
- Afkøl på bagerist.

Quinoa-Brownie med dadler

– uden mel.

2 dl. kogt quinoa (kold)

2 dl dadler uden sten

4 æg

3 spsk. rapsolie

5 spsk. kakao

1 tsk. bagepulver

100 g 70% chokolade (hakket)70%)

Evt. + hakkede nødder

- Blend æg, dadler og rapsolie til det er ensartet.
- Tilsæt quinoa, kakao og bagepulver – blend videre.
- Vend chokolade og evt. nødder i.
- Put i en smurt springform og bag ca. 25 min ved 200°C varmluft.
- Afkøl på bagerist.



QUINOA – en lokal afgrøde

Quinoa dyrkes på Lolland og Falster og bliver ofte omtalt som en superfood, da den har mange sundhedsmæssige egenskaber.

- Proteinindhold: 13 g. pr. 100 g.
- Quinoa indeholder alle ni essentielle aminosyrer, som gør den nærmest uundværlig i en vegetarisk eller vegansk kost.
- Fiberindhold: Kostfibre 13 g. pr. 100 g. Quinoa- kostfibre kan være med til at sænke mængden af dårligt kolesterol i blodet.
- Quinoa er glutenfri.

Kilde: Danish Quinoa Group



QUINOA – en lokal afgrøde

Quinoa dyrkes på Lolland og Falster og bliver ofte omtalt som en superfood, da den har mange sundhedsmæssige egenskaber.

- Proteinindhold: 13 g. pr. 100 g.
- Quinoa indeholder alle ni essentielle aminosyrer, som gør den nærmest uundværlig i en vegetarisk eller vegansk kost.
- Fiberindhold: Kostfibre 13 g. pr. 100 g. Quinoa- kostfibre kan være med til at sænke mængden af dårligt kolesterol i blodet.
- Quinoa er glutenfri.

Kilde: Danish Quinoa Group