



Caroline Fibæk

er uddannet naturopath og står bag en række bøger som "Nyd dig Slank", "42Raw", "Nyd dig Sund", "HormonKuren" og "Hormonel Harmoni". Mange kender Caroline Fibæk fra Alt for Damerne, Aftenshowet eller Femina, mens hun i sit daglige arbejde er behandler med speciale i hormonelle ubalancer hos kvinder.

Se mere på www.carolinefibæk.dk

Påskechokoladekage

TIL 6-8 PERSONER

Bund:

7 spsk. kakaopulver
10 spsk. kokossukker
2 dl mandelmælk
2 dl hasselnødder, groft hakkede
4 dl revet sweet potato
2 dl mandelmel
3 æg
2 tsk. bagepulver
3 spsk. smør
Kokosolie til at smøre bageformen

Chokolademousse:

2 dåser kokosmælk, uden stabilisator, som har stået koldt (brug ikke light!), fx Irma's økologiske kokosmælk
3 store, modne avocadoer
6 spsk. honning
5 spsk. kakaopulver
Kornene fra en stang vanilje

Pynt:

1 dl groft kokosmel
1 tsk. gurkemejepulver
1/2 tsk. vand

Sæt ovnen på 180 grader. Rør kakao, kokossukker, mandelmælk, hakkede hasselnødder, sweet potato, mandelmel, æg, bagepulver og smør sammen til dej. Smør springformene med kokosolie og fordel dejen deri. Bag i ovnen i ca. 10 minutter. Tjek at kagen er gennembagt ved at stikke en strikkepind i midten af kagen. Hænger der dej ved pinden, når den trækkes op, skal kagen bage lidt længere. Når kagen er bagt, skal den køles ned. Imens kan du lave chokolademoussen. Sørg for, at dåserne med kokosmælk har stået koldt. Når du åbner dåsen, skal mælken gerne have samlet sig i en tyk og helt fast del i toppen af dåsen og en helt vandet del i bunden. Skrab den tykke og cremede kokoscreme ud. Blend avocado med kokoscreme, honning, kakaopulver og vaniljekorn. Stil moussen på køl ca. 10 min til den er fast.

KOKOSKRYMMEL: Rør kokosmel sammen med lidt vand og gurkemejepulver. Rør grundigt, så kokosstykkerne bliver farvet flot gule.

SAMLING: Fordel moussen på kagebundene lag for lag. Afslut med et lag chokolademousse og pynt med gul kokoskrimmel.

⌚ 1 1/2 TIME