



Chokoladekage med sorte bønner

Opskrift udviklet til Hjerteforeningens lokalkomité i Åbenrå

Kan dine gæster gætte, at der er bønner i kagen?

Fokus på...

- ✓ **Bælgfrugter**
- ✓ **Umættede fedtstoffer**

2 dåser sorte bønner eller kidneybønner
10 æg, str M delt i blommer og hvider
2 dl olie-margarine
4 dl sukker
2,5 dl kakaopulver
1 dl hvedemel eller hvid hvede fuldkornsmel
2 tsk bagepulver
½ tsk salt
100 g mørk chokolade
200 g valnøddekerner

1. Dræn bønnerne og skyl dem i en sigte.
2. Blend bønner sammen med æggeblommer til en helt jævn dej uden klumper i en foodprocessor eller en blender.
3. Pisk oliemargarine med sukker og bland det i dejen med bønnerne.
4. Hak chokolade og valnødder og bland dem med hvedemel, kakao, bagepulver og salt. Bland nu også denne tørre blanding i dejen.
5. Pisk æggehviderne stive og vend dem forsigtigt i dejen.
6. Fordel dejen i en smurt bradepande og bag kagen ved 175 grader ca. 40 minutter.