

Fudge-brownies på 4 ingredienser

Vi kan inte få nog av söta och lättlagade recept. Den här brownien är full av protein, banan och jordnötssmör. Dessutom är den glutenfri och helt vegansk!

Du behöver:

6 ordentligt mogna bananer (ungefär 5 dl när de är mosade)
2,5 dl jordnötssmör (eller annat nötsmör)
8 msk proteinpulver
4 msk kakao

Gör så här:

1. Värm ugnen till 180 grader. Smörj en bakform, eller klä i bakplåtpapper, ca 20 cm i diameter.
2. Mosa bananerna och vispa ihop ordentligt med jordnötssmöret. Rör ner proteinpulvret och kakaon med en sked, och häll sedan ner i bakformen. Ställ i ugnen till önskad konsistens, mellan 12-20 minuter.
3. Låt svalna i minst 10 minuter innan du skär upp. Kan sparas i kylan i ungefär tre dagar (vi tror dock inte att du kommer få det problemet).