



Vecka 7

## KÄRLEKSMUMS

10 bitar 480 kcal 13 g protein

20 färskas dadlar  
5 dl mandelmjöl  
1 ½ dl kakao  
1 msk bakpulver  
1 tsk salt  
1 dl smält kokosolja  
6 ägg

### TOPPING

150 g mörk choklad, 70%  
1 msk kokosolja  
½ dl kokosflingor

Sätt ugnen på 175 grader. Kärna ur dadlarna och mixa ihop med resten av ingredienserna i en matberedare. Häll smeten i en form med bakplåtspapper och grädda i mitten av ugnen i 30 minuter. Låt kakan svalna.

Smält mörk choklad över ett vattenbad och rör i kokosolja. Låt chokladen kallna innan du ringlar den över kakan. Toppa med kokosflingor.



Vecka 9

## NO BAKE SNICKERS BARS

10 bitar 120 kcal 2 g protein

15 färskas urkärnade dadlar  
2 msk cashewnötter  
2 msk kokosflingor  
1 msk jordnötssmör  
100 g mörk choklad, 70%

Ta fram en bunke. Mixa dadlarna med en stavmixer till en smet. Finhacka cashewnötterna. Blanda cashewnötterna, kokos och jordnötssmör med dadlar och rör om ordentligt.

Ta fram en liten form och lägg ett bakplåtspapper i botten. Bred ut smeten i formen. Finhacka chokladen och smält över ett vattenbad. Bred ut den smälta chokladen över smeten. Ställ in i frysen i 2 timmar. Skär kakan i 10 bitar och servera.