



# Tar du också fika på blodigt allvar?

Blod är ett av våra mest näringsrika livsmedel – ändå går över 95 procent av allt nötblod till spillo. Samtidigt lider nästan var tredje kvinna av järnbrist. Att använda restavfall – såsom blod – är smart för både planeten och hälsan.

Nästan en tredjedel av all mat som produceras globalt slängs eller går förlorad i livsmedelskedjan. Det är ett enormt resurs-slöseri som orsakar stor miljöpåverkan och klimatutsläpp. Det rimmar också illa med god beredskap.

Forsknings- och innovationsprojektet **Blod och Rova** har kartlagt hur råvaror som annars går till spillo kan användas för att skapa nya, näringsrika och hållbara livsmedel.

**Blodbrownien** – en järnrik och klimatsmart brownie – är den första produkten från projektet Blod och Rova.

Blodbrownien är bakad med 20 procent nötblod, en råvara som ofta går till spillo idag men som samspelar bra med chokoladens smak och färg i en brownie.

Vågar du testa?

Recept för att baka din egen blodbrownie.



# Testa att baka din egen blodbrownie

## Ingredienser

### Kaka

100 g smör  
2½ dl strösocker (ca 225 g)  
1,25 dl färskt nötblod (motsvarande  
2 ägg, ca 126 g)  
1 dl vetemjöl (ca 60 g)  
50 g mörk choklad  
3 msk kakao (ca 18 g)  
1 tsk vaniljsocker (ca 3 g)

### Frosting

100 g smör, rumstempererat  
150 g färskost  
2 dl florsocker  
3 msk svartvinbärsjuice (eller annan  
smakrik fruktjuice)

### Dekoration

Bär efter säsong

## Så här gör du

1. Sätt ugnen på 175° (eller 160° varmluft).
2. Smält smöret i en kastrull, ta av från värmen.
3. Bryt ned chokladen i smöret och låt den smälta.
4. Rör ner socker och nötblod, blanda väl.
5. Sikta i mjöl, kakao och vaniljsocker. Rör tills smeten är jämn.
6. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
7. Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter. Kakan ska få en hård yta men vara lite kladdig i mitten. Vill du inte ha en kladdig kaka låt den gå ytterligare ca 5 min.
8. Låt svalna helt.

### Frosting

9. Vispa ihop smör, färskost och florsocker tills det blir fluffigt.
10. Tillsätt svartvinbärsjuice och vispa lite till så att frostingen blir krämig och jämn.

### Montering

11. Spritsa eller bred på frostingen ovanpå den avsvalnade kakan.
12. Dekorera med bär efter säsong.

Dela din upplevelse med oss i sociala medier! #Blodbrownie

