

巧克力牛油果蛋糕

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

这是在 Costco 杂志上看到的时食谱，无奶 (dairy free) 无麸质 (gluten free)，以蜂蜜调甜味，颇为健康，不须特殊工具，程序也挺简单，试做之后，竟然大获好评，欢迎大家尝试。

材料 (蛋糕)：

- 3 个 中熟的牛油果压碎 (约 1.25 杯)
- 4 个 蛋
- 1 杯 蜂蜜
- 1 杯 可可粉 (unsweetened cocoa power)
- 1 杯 杏仁粉 (almond flour)
- 1.5 小匙 香草精
- 3/4 小匙 小苏打粉 (baking soda)
- 1 个 蛋
- 1/2 小匙 盐

材料 (Frosting)：

- 2 个 中熟的牛油果压碎 (约 3/4 杯)
- 1/2 杯 蜂蜜
- 1/2 杯 可可粉 (unsweetened cocoa power)
- 2 大匙 椰子油 (coconut oil)



步骤：

1. 预热烤箱 350 度。
2. 将蛋糕材料搅拌均匀 (若有 food processor 更为容易，可以事半功倍，若用汤匙压，一定要确定牛油果能像 mashed potato 一样压得很匀碎，其他材料也一定要搅拌均匀)。
3. 将 9 吋的蛋糕烤盘抹油，倒入蛋糕糊，烤约 25~35 分钟 (用叉子插入拿出是干净的，就表示好了)。
4. 将 frosting 的材料搅拌均匀，等蛋糕凉透后涂上即可。(注：此蛋糕不是松软的那种蛋糕，但和 frosting 一起吃，就不会那么干柴。)