

CZEKOLADOWE BROWNIE Z CIECIERZYCY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
Podłużna blaszka (około 8 kawałków) os.	40 min	873 kcal	45.3	85.6	38

Czy wiesz, że truskawka powstała poprzez skrzyżowanie dwóch odmian poziomek? ☐

Czerwiec to miesiąc sezonowy na te owoce. To właśnie teraz warto wprowadzić je do swojego menu. Truskawki zawierają więcej witaminy C niż cytryna! Natomiast 100g truskawki pokrywa około 60% dziennego zapotrzebowania na witaminę C dla osoby dorosłej.

Owoce te przeciwdziałają procesowi starzenia się organizmu. Zawierają sporą ilość substancji bioaktywnych, które nadają im prawdziwą siłę antyoksydacyjną! Dodatkowo są niskokaloryczne, dlatego warto dodawać je do owsianek, deserów oraz wypieków.

To właśnie truskawki znakomicie sprawdzą się jako dodatek do zdrowych ciast, jakim jest brownie z ciecierzycy!

SKŁADNIKI

- Brownie z ciecierzycy:
- 3 jajka
- 1 dojrzały banan
- 4 łyżki zmielonych wiórków kokosowych
- lub mąki kokosowej
- 3 łyżki kakao
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżki erytrytolu
- szczypta soli
- puszka ciecierzycy (240 g)

PRZYGOTOWANIE

Deser brownie cieszy się dużą popularnością! Można przyrządzać go na różne sposoby i w wielu wersjach smakowych. Słynie z tego, że można przyrządzić go w formie zdrowego ciasta czy w wegańskiej wersji.



Jak zrobić brownie, czyli czekoladowe szybkie ciasto?

Przygotowaliśmy dla Was przepis na nasze ulubione czekoladowe brownie z ciecierzycy, które wręcz rozpływa się w ustach!

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. Odsączoną z zalewy ciecierzycę, jajka i banana zmiksować przy pomocy blendera na jednolitą masę.
3. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać łyżką lub trzepaczką.
4. Przełożyć do małej foremki wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez około 35-40 minut.

Gotowe przestudzone brownie podajemy z dodatkiem sezonowych owoców lub polewą czekoladową.

Smacznego!

Polecamy również nasz przepis na fit drożdżowe ciasto serowe.