

# BROWNIE Z POMIDORÓW Z PUSZKI

---

Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>1h</b>	<b>268 kcal</b>	<b>4</b>	<b>47</b>	<b>9</b>

---

Jakiś czas temu obiecaliśmy Wam przepis na pyszne brownie, które pojawiło się u nas w biurze w roli tortu urodzinowego Kingi. Oto i one - może ktoś z Was zainspiruje się kulinarnie przed weekendem.

## SKŁADNIKI

### Składniki na ciasto:

- 2 banany
- 1 puszka pomidorów
- 80ml oleju rzepakowego
- 300g mąki pszennej,
- 3 łyżki kakao,
- ½ szklanki ksylitolu,
- 1 ½ łyżki przyprawy piernikowej,
- 1 łyżeczka sody,
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 słoiczek powideł

### Składniki na polewę:

- ½ tabliczki gorzkiej czekolady
- 3 łyżki mleka

## PRZYGOTOWANIE

Do przybrania możemy wykorzystać sezonowe owoce takie jak: borówki, maliny czy truskawki.

1. Zblendować banany, pomidory, olej oraz ksylitol.
2. Suche składniki wymieszać, dodać do zblendowanej masy i dokładnie wymieszać.
3. Ciasto wlać do tortownicy (bądź keksówki).
5. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 45-50 min.
6. Po wystudzeniu ciasto rozkroić, posmarować powidłami, nakryć wierzchnią połówką.
7. Czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej z dodatkiem odrobiny mleka, połączyć z ciastem.
8. Ciasto przybrać świeżymi owocami i opcjonalnie płatkami migdałów.



Proponujemy pokroić ciasto na 12 kawałków, wtedy jedna porcja będzie zawierać:  
268 kcal B: 4g T: 9g W: 47g

Smacznego!

**Zobacz także:**

Czekoladowe brownie z ciecierzycy

Ciasto drożdżowe z serem, które zawsze się udaje!