

CHILI BROWNIE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	50	343 kcal	11	36	19

Brownie - ciężkie, lekko gliniaste ciasto czekoladowe. W tej wersji z nutką ostrości.

SKŁADNIKI

na ciasto

- 700g ugotowana czarna fasola
- 1/3 szt. papryczka chili
- 50g niskotłuszczowe kakao
- 120g olej kokosowy
- 1 łyżeczka sól himalajska
- 100g erytrytol
- 80g płatki owsiane
- 50g surowa czekolada gorzka Coca
- 1/2 łyżeczki kamień winny

na polewę

- 30g olej kokosowy
- 10g kakao niskotłuszczowe
- 50g erytrytol

PRZYGOTOWANIE

1. Papryczkę chili drobno posiekać, czekoladę gorzką pokroić na małe kosteczki.
2. Ugotowaną fasolę, kakao, rozpuszczony olej kokosowy, sól, erytrytol, kamień winny i płatki owsiane zblendować na gładką masę.
3. Do masy dodać posiekaną papryczkę i czekoladę i dokładnie wymieszać.
4. Formę o wymiarach 24×24 cm wyłożyć papierem do pieczenia, przelać do niej ciasto i piec w temp. 180 stopni przez około 15-20min.
5. Przygotować polewę: olej kokosowy i erytrytol podgrzać w garnku do rozpuszczenia, dodać kakao i jeszcze chwilę podgrzewać ciągle mieszając. Ciepłą polewę wyłożyć na ciasto.