

Przepis na ciasto o zmodyfikowanym składzie do wypróbowania w domu z rodziną



BROWNIE Z FASOLI (CIASTO CZEKOLADOWE Z FASOLI)



Składniki:

- ✓ 1 Puszka czerwonej fasoli
- ✓ 2 jajka
- ✓ 1 czubata łyżka gorzkiego kakao
- ✓ 2 niewielkie dojrzałe banany
- ✓ 2 czubate łyżki mąki kokosowej (można ją zrobić samemu w domu przez rozdrobnienie wiórek kokosowych)
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 1 łyżka migdałów w płatkach
- ✓ 1 Garść malin

Przygotowanie:

Fasolę przepłukujemy wodą. Następnie przenosimy ją do miski, dodajemy banany i rozdrabniamy na gładką masę przy pomocy blendera. Dodajemy do miski pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. Następnie przenosimy masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia, posypujemy płatkami migdałów i malinami, a następnie pieczemy w 180 stopniach Celsjusza przez około 40 minut.

Nasze brownie zawiera:

- ✓ białko roślinne
- ✓ błonnik pokarmowy
- ✓ znacznie mniejszą zawartość cukrów niż tradycyjne ciasto czekoladowe

Ciasto nie zawiera dodatku tłuszczu! 😊