



Cukiniowe brownie z orzechami

★★★★★ (58)



75 minut



9 osób



łatwy

Wartości odżywcze

323 kcal / 1 porcję (120 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

269.46 kcal

13.47%



Białko

7.09 g

14.18%



Węglowod.

35.17 g

13.03%



Tłuszcze

14.11 g

20.16%



Błonnik

2.54 g

10.16%

GDA

13.47%



Składniki

- Cukinia - 300g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 300g (20 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Ksylitol - 150g (21 ½ łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 100g (10 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Foremkę nasmaruj od wewnątrz odrobiną oleju.

KROK 2: Do miski wsyp kakao, proszek do pieczenia, sodę, sól oraz przesianą przez sitko mąkę. Wymieszaj. Cukinię zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

KROK 3: Do drugiej miski wbij jajka i z miskuj je z ksylitolem. Dodaj olej, ekstrakt z wanilii, posiekane orzechy i startą cukinię. Do mokrych składników powoli wsympuj suche całe czas mieszając aż do momentu całkowitego połączenia się składników.

KROK 4: Gotową masę przelej do foremki i piecz w nagrzanym piekarniku przez ok. 50 minut.

Smacznego!

