



Brownie z batatów

★★★★★(1)



60 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (93 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

274.08 kcal

13.7%



Białko

5.83 g

11.66%



Węglowod.

37.23 g

13.79%



Tłuszcze

12.21 g

17.44%



Błonnik

5.18 g

20.72%

GDA**13.7 %**

Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Mąka gryczana - 70g (½ szklanki)
- Mąka migdałowa - 140g (14 łyżek stołowych)
- Olej kokosowy - 10g
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czekolada deserowa - 80g
- Daktyle, suszone - 180g
- Proszek do pieczenia - 5g (1 ¼ łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 20g (¼ szklanki)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Daktyle zalej wodą i odstaw na całą noc.**KROK 2:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Bataty obierz, pokrój w kostkę i przełóż do garnka. Zalej wodą tak, aby przykryła wszystkie bataty, doprowadź do wrzenia i gotuj ok. 15 minut. Odcedź i zostaw do ostygnięcia. Czekoladę roztop w kąpeli wodnej.**KROK 3:** Daktyle odsącz z wody i przełóż do miski. Dodaj ugotowane bataty, olej kokosowy i zmiksuj całość na gładką masę.**KROK 4:** Do masy dodaj mąkę migdałową i gryczaną, kakao, mleko, sól i proszek do pieczenia i połącz wszystkie składniki. Na koniec dodaj roztopioną czekoladę.**KROK 5:** Formę do pieczenia wyłóż pergaminem, wylej masę brownie i piecz ok. 25 minut. Po tym czasie zostaw do ostygnięcia na 10 minut, następnie potnij na kawałki i wystudź całkowicie.

Smacznego!

Wskazówki:

Chcąc przygotować 100% wegańskie brownie, pamiętajmy o wybraniu wegańskiej czekolady deserowej.

