



Orzechowe brownie z awokado

★★★★★ (31)

🕒 25 minut +

🍴 12 osób

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	👤 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
344.67 kcal	5.69 g	29.34 g	23.75 g	2.39 g	17.23 %
17.23%	11.38%	10.87%	33.93%	9.56%	



Składniki

- Czekolada gorzka - 200g
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Olej kokosowy - 50g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Cukier brązowy - 120g (24 łyżeczek)
- Awokado - 280g
- Mleczko kokosowe - 60g (6 łyżek stołowych)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Kawa rozpuszczalna - 10g
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wysyp obrane orzechy laskowe. Piecz przez ok. 6 minut. Po tym czasie wyjmij i pozostaw do ostudzenia.

KROK 2: Temperaturę piekarnika skręć do 160 stopni C. Blaszkę (21x28cm) wysmaruj tłuszczem i wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 3: W rondelku rozpuść olej kokosowy. Stopniowo dodawaj do niego kawałki gorzkiej czekolady, a na sam koniec wsyp łyżkę kawy rozpuszczalnej. Mieszaj do całkowitego rozpuszczenia się składników.

KROK 4: Ostudzone orzechy zmiel na małe kawałeczki. W misce zmiksuj jajka z cukrem i ekstraktem z wanilii. Następnie dodaj rozpuszczoną czekoladę, 2 łyżki kakao, szczyptę soli i zmielone orzechy. Miksuj do momentu całkowitego połączenia się składników.

KROK 4: Awokado obierz, pokrój i umieść w osobnej miseczce. Wlej mleczko kokosowe, a następnie zblenduj na gładką masę.

KROK 5: Zblendowane awokado dodaj do czekoladowej masy i wmixaj je delikatnie za pomocą drewnianej łyżki.

KROK 6: Tak przygotowaną masę wylej na blaszkę. Piecz przez ok. 35 minut.

KROK 7: Wystudzone brownie posyp kakao.

Smacznego!



