fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Fit brownie z fasoli i kakao bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdobników. Przepis na ciasta bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Składniki

- 1 puszka czerwonej fasoli (odsączona i przepłukana)
- 2 jajka
- 1 duży dojrzały banan
- 3 łyżki kakao (niesłodzone)
- 3 łyżki miodu lub erytrytolu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie krok po kroku

1. Na początku przepłucz fasolę i dokładnie odsącz, a następnie zmiksuj z bananem na gładką masę.
2. Dodaj jajka, kakao, miód (lub erytrytol), proszek do pieczenia i wanilię, po czym wszystko dokładnie zblenduj.
3. Możesz dodać posiekane kawałki gorzkiej czekolady.
4. Przełóż masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez 30 minut.
5. Po wyjęciu z piekarnika ostudź ciasto, a następnie pokrój na kawałki.
6. Najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce – nabiera wtedy odpowiedniej konsystencji.

Ciasto marchewkowe z daktylami: