



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 miksuj je z ksylitolem. Dodaj olej, ekstrakt z wanilii, posiekane orzechy i startą cukinię. Do mokrych składników powoli wsymp 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!

