



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bananowo-jaglankowe brownie



Bananowo-jaglankowe brownie

★★★★★ (8)

🕒 70 minut

🍴 12 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 241.24 kcal 12.06%	🥚 Białko 6.34 g 12.68%	📦 Węglowod. 32.28 g 11.96%	🍷 Tłuszcze 10.00 g 14.29%	🌾 Błonnik 2.47 g 9.88%	GDA 12.06%
---	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Banan - 480g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 190g (12 2/3 łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 30g (6 łyżeczek)
- Mąka kokosowa - 65g (1/2 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Umieść banany i ugotowaną kaszę jaglaną w blenderze i zblenduj na gładką masę. Podgrzej piekarnik do 180°C.

KROK 2. Zmiksuj jaja z cukrem do momentu rozpuszczenia cukru. Dodaj mieszaninę bananów i kaszy do zmiksowanych jaj, następnie wlej olej, aromat waniliowy i sok z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 3. W oddzielnej misce połącz mąki z kakao, proszek do pieczenia i sól.

KROK 4. Połącz mokre składniki z suchymi i dokładnie wymieszaj. Wyłoż do wysmarowanej olejem blachy lub tortownicy. Piecz przez około 40 minut lub do suchego patyczka.

Po wystygnięciu wykrój porcje takiej wielkości jak lubisz, posyp wiórkami kokosowymi i ciesz się każdym kęsem ;)

Smacznego !

