



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzechowe brownie z awokado



Orzechowe brownie z awokado

★★★★★ (28)

🕒 25 minut

🍴 12 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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 wysyp 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 włączaj 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

