



## Cukiniowe brownie z orzechami

★★★★★ (49)



75 minut



9 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**323 kcal** / 1 porcję (120 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność <b>269.46 kcal</b> 13.47%	 Białko <b>7.09 g</b> 14.18%	 Węglowod. <b>35.17 g</b> 13.03%	 Tłuszcze <b>14.11 g</b> 20.16%	 Błonnik <b>2.54 g</b> 10.16%	<b>GDA</b> <b>13.47 %</b>
--	---------------------------------------	---	--	--	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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 zmiskuj je z ksylitolem. Dodaj olej, ekstrakt z wanilii, posiekane orzechy i startą cukinię. Do mokrych składników powoli wsypuj suche cały 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!*

