



Orzechowe brownie z awokado

★★★★★ (31)

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% |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

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 skróć 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 wsyp 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 5: Awokado obierz, pokrój i umieść w osobnej miseczce. Wlej mleczko kokosowe, a następnie zblenduj na gładką masę.

KROK 6: Zblendowane awokado dodaj do czekoladowej masy i wmixaj je delikatnie za pomocą drewnianej łyżki.

KROK 7: Tak przygotowaną masę wylej na blaszkę. Piecz przez ok. 35 minut.

KROK 8: Wystudzone brownie posyp kakao.

Smacznego!

