



Bardzo czekoladowe babeczki z ciecierzycy

★★★★★ (4)



70 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 227.47 kcal 11.37%	Białko 7.27 g 14.54%	Węglowod. 18.28 g 6.77%	Tłuszcze 14.05 g 20.07%	Błonnik 0.84 g 3.36%	GDA 11.37 %
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 800g (4 $\frac{2}{3}$ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło orzechowe - 100g (5 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 2g ($\frac{1}{2}$ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę przełóż na sito, odsącz i przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie przełóż do sporej miski, dodaj jajka, olej i masła orzechowe.

KROK 2: Całą masę dokładnie zblenduj; powinna powstać rzadka masa. Jeśli masa będzie zbyt zbita, dodaj kilka łyżek wody. Kiedy powstanie gładka masa, dodaj resztę produktów i całość wymieszaj.

KROK 3: Przełóż masę do foremek (silikonowych lub zwykłych, wyłożonych papilotkami), połóż na wierzch każdej babeczki dowolny orzech i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 30-45 minut (do suchego patyczka).

Smacznego!

