



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



## Orzechowe brownie z awokado

★★★★★ (29)



25 minut



12 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

**280 kcal** / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>344.67 kcal</b> 17.23%	Białko <b>5.69 g</b> 11.38%	Węglowod. <b>29.34 g</b> 10.87%	Tłuszcze <b>23.75 g</b> 33.93%	Błonnik <b>2.39 g</b> 9.56%	<b>GDA</b> <b>17.23 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

\* 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

