



Brownie z cukinią

★★★★★ (19)



50 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

317 kcal / 1 porcję (94 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

335.95 kcal

16.8%



Białko

6.65 g

13.3%



Węglowod.

33.03 g

12.23%



Tłuszcze

20.17 g

28.81%



Błonnik

2.44 g

9.76%

GDA

16.8%



Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 160g (16 łyżek stołowych)
- Cukier brązowy - 75g (15 łyżeczek)
- Cukier muscovado - 20g (¼ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 300g (20 łyżek stołowych)
- Czekolada gorzka - 100g
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kawa rozpuszczalna - 4g (2 łyżeczki)
- Cukinia - 200g
- Aromat waniliowy - 8g (2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej i odstaw.

KROK 2: Zmiksuj olej i cały cukier. Dodaj proszek do pieczenia, sól. Dalej miksuj. Po kolei wbijaj jajka cały czas mieszając.

KROK 3: Dodawaj mąkę na przemian z maślanką miksując. Następnie dosyp kakao i kawę dalej miksując. Na końcu dodaj cukinię (około 2 szklanki) i rozpuszczoną czekoladę, mieszaj do połączenia wszystkich składników. Wrzuć posiekane orzechy i dodaj aromat waniliowy. Delikatnie zamieszaj masę.

KROK 4: Blachę o wymiarach 24 x 34 cm wyłóż papierem do pieczenia i wlej ciasto. Piecz w temperaturze 160°C przez około 35 minut.

Smacznego!

