



Bardzo czekoladowe babeczki z ciecierzycy

★★★★★ (5)



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%



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 przetrzód na sito, odsącz i przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie przetrzód do sporej miski, dodaj jajka, olej i masło 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: Przetrzód 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!

