Jesenné cuketové brownies



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Ak vám život výnimočne prinesie voľné víkendové popoludnie a v tej pohode dostanete chuť na niečo poriadne čokoládové, v tom prípade ste tu správne: ponúkame cuketové brownies. Cuketa pomôže znížiť kalorickú hodnotu a doplní draslík, kyselinu listovú a karotenoidy. Tento recept vám určite urobí dobrú náladu a zároveň si nepokazíte trávenie. Naopak, vaše črevá sa vám za 2 gramy vlákniny v jednom jedinom kúsku určite poďakujú ☺

Suroviny:

- 4 šálky nahrubo nastrúhanej cukety
- 1/2 šálky kokosového oleja
- 1/2 šálky medu
- 2 vajcia
- vanilka
- 2 ČL citrónovej šťavy
- 2 šálky celozrnnej špaldovej múky
- 1 ČL kypriaceho prášku
- 1 ČL mletej škorice
- 1/2 ČL soli (dôležité!)
- 1/2 šálky kvalitného kakaa
- vločky / guľôčky z horkej čokolády cca 100 – 200 g

Postup práce:

Predhrejeme rúru na 180 st C a formu na pečenie vyložíme nelepivým papierom. V jednej mise zmiešame tekuté ingrediencie (med, olej, vajcia, citrónovú šťavu, vanilku) a dôkladne premiešame. V druhej mise pomiešame suché ingrediencie (múku, kypriaci prášok, škoricu, kakao a soľ). Suchú zmes opatrne primiešame do tekutej. Pridáme cuketu zbavenú prebytočnej vody a čokoládové vločky podľa chuti. Pečieme cca 40 – 45 minút. Necháme vychladnúť a podávame. Ak si želáte bezlepkovú variantu nie je problém vymeniť múku za napr. pohánkovú alebo mandľovú.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk