



## Bananowo-jaglankowe brownie

★★★★★ (8)

70 minut

12 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**223 kcal** / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>241.24 kcal</b> 12.06%	Białko <b>6.34 g</b> 12.68%	Węglowod. <b>32.28 g</b> 11.96%	Tłuszcze <b>10.00 g</b> 14.29%	Błonnik <b>2.47 g</b> 9.88%	<b>GDA</b> <b>12.06%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Banan - 480g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 190g (12 2/3 łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 30g (6 łyżeczek)
- Mąka kokosowa - 65g (1/2 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Umieść banany i ugotowaną kaszę jaglaną w blenderze i zblenduj na gładką masę. Podgrzej piekarnik do 180°C.

**KROK 2.** Zmiksuj jaja z cukrem do momentu rozpuszczenia cukru. Dodaj mieszaninę bananów i kaszy do zmiksowanych jaj, następnie wlej olej, aromat waniliowy i sok z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 3.** W oddzielnej misce połącz mąki z kakao, proszek do pieczenia i sól.

**KROK 4.** Połącz mokre składniki z suchymi i dokładnie wymieszaj. Wyłóż do wysmarowanej olejem blachy lub tortownicy. Piecz przez około 40 minut lub do suchego patyczka.

Po wystygnięciu wykrój porcje takiej wielkości jak lubisz, posyp wiórkami kokosowymi i ciesz się każdym kęsem ;)

Smacznego !

