

Brownie z bananami i mąką owsianą

banan - 228.6 g
jaja kurze całe - 99.4 g
mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 86.6 g
ekstrakt waniliowy - 3.0 g
jogurt grecki, 7,5% tłuszczu - 178.9 g
czekolada gorzka - 119.3 g
olej kokosowy - 29.8 g
syrop z agawy - 20.9 g
soda oczyszczona - 8.0 g



1. Gorzką czekoladę pokrusz na kawałki, rozpuść w kąpielii wodnej wraz z oleje kokosowym. Odstaw do wystudzenia.
2. Dojrzałe banany zmiksuj na gładką masą, wbij jajka, dodaj jogurt i wanilię oraz syrop z agawy (lub carob) - krótko zmiksuj.
3. Wlej do masy bananowej rozpuszczoną czekoladę - wymieszaj.
4. Jeśli nie masz mąki owsianej zmiel w młynku na mąkę płatki owsiane
5. Na mąkę wsyp sodę oczyszczoną i wmieszaj do czekoladowej masy
6. Przygotuj blaszkę do pieczenia (natłść i wyłóż papierem wypiekowym)
7. Wylej masę na blaszkę, wyrównaj powierzchnię, piecz w piekarniku z termoobiegiem w temp. 170 stC około 35 min do "suchego patyczka"
8. Po wypieczeniu ciasto możesz posmarować porcją gorzkiej czekolady i posypać dowolnymi ziarnami (dynia, słonecznik, pokruszone orzechy, płatki migdałów, sezam, wiórki kokosowe)

waga - 774.4 g | energia - 1869.9 kcal | białko - 41.5 g | tłuszcz - 101.2 g | węglow. og. - 204.1 g | błonnik - 15.5 g

porcja 100 gram to:

> 241,5 kcal

> niski indeks glikemiczny IG = 10

> WW = 2,4, WBT = 1,4