

Fazuľové brownies s kúskami čokolády

Počet porcií: 12 kúskov

Suroviny:

- 90 g LAGRIS fazule červenej – ľadvinka
- 200 g datlí + 80 g vody na namočenie
- 100 g javorového sirupu
- 40 g holandského kakaa
- 40 g mletých ovsených vločiek (ovsenej alebo inej múky)
- 2 PL (60 g) arašidového masla (alebo iného orieškového masla či kokosového oleja)
- 2 PL LAGRIS chia semienok + 6 PL vody
- 1/2 ČL sódy bikarbóny
- 1 ČL kypriaceho prášku
- pár kvapiek pomarančovej šťavy
- 80 g horkej čokolády
- voliteľné: oriešky, sušené ovocie, pomarančová kôra, vanilkový extrakt, škoric...

Postup prípravy:

1. Fazuľu, ktorú sme mali cez noc namočenú, prepláchneme a uvaríme domäkka. Následne opäť prepláchneme, precedíme a rozmixujeme na hladkú kašu.
2. Pripravíme si „chia vajíčko“ zmiešaním chia semienok a vody. Zmes necháme odstáť aspoň 5 minút.
3. Namočené datle rozmixujeme spolu s vodou. Vznikne nám hladká pasta. Pridáme fazuľovú zmes, javorový sirup, arašidové maslo, „chia vajíčko“ a pomarančovú šťavu. Dôkladne premiešame.
4. Suché suroviny – kakao, múku, sódu bikarbónu a kypriaci prášok – zmiešame v miske.
5. Suchú zmes nasypeme do mokrej zmesi. Premiešame, uistíme sa, že nevznikli hrudky.
6. Na záver pridáme nasekané kúsky čokolády a ešte raz všetko premiešame.

7. Pečieme na 175 °C približne 20 minút. Brownies po upečení vyberieme, necháme vychladnúť, nakrájame a podávame s čerstvým ovocím.