

FIT Brownie

SKŁADNIKI:

- 70 g kaszy jaglanej suchej
- 400 g czerwonej fasoli
- 2 szt. bananów
- 3 jajka
- 3 łyżki miodu
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Kaszę jaglaną należy ugotować, a następnie ostudzić.
2. Odsączyć fasolę oraz dodać wszystkie pozostałe składniki.
3. Całość zblendować na gładką masę.
4. Masę przełożyć do tortownicy i piec **ok. 30 minut** w temperaturze **180°C**.
5. Ciasto ostudzić.
6. Roztopić czekoladę deserową z odrobiną mleka i oblać ciasto.

Smacznego!

